

## KARDEŞİMİ KISKANABİLİRİM

Kıskançlık; beklenen ilgi, sevgi ve şefkat eksikliğine karşı verilen doğal bir yanıtıdır. Kıskanç bir birey, sevilen bireyle ilişkilerinde kendini tedirgin hisseder ve bu kişinin sevgisi karşısında kendi statüsünü kaybedeceğinden korkar. Dışarıya yönelik kıskançlık, insanları özellikle de çocuğun sevgi beslediği insanları ilgilendiren sosyal bir olaydır. İlk çocuklukta kıskançlık, anne-babayı ya da ona bakan bireyleri içerir, çünkü çocuk ilgi ve şefkati şiddetle arzular, sık sık kendini diğer bir çocukla kıyaslama içinde bulur. Küçük çocuklarda kıskançlık ise, genellikle 2-5 yaşları arasında eve yeni bir kardeşin gelmesinden kaynaklanan çok genel bir duygusal deneyimdir. Çocuk, 2-5 yaş civarında evin tek çocuğu olduğu için kendini yalnız hissederek anne-babasından bir kardeş talebinde bulunur. Aslında burada gerçek manada kast edilen şey “oyun arkadaşı yalnızlığıdır”. Bazı çocuklar ise en baştan itibaren kardeşe karşıdır. Elde ettiklerini paylaşmaya hiçbir şekilde açık değillerdir. Kıskançlık duygusu hisseden çocuk kardeşin dünyaya gelmesi ile daha çok tedirginlik yaşayabilir. Bebeğin ilgi ve merak odağı olması ile birlikte, büyük çocukta kıskançlık belirtileri görülmeye başlar.

Kardeş kıskançlığında en sık görülen belirtiler şu şekilde sıralanabilir; durgunluk ve içe kapanıklık, uykusuzluk, iştahsızlık, öfke, kolay ağlama, kardeşin canını yakma ve ona zarar verme dürtüsü, regresif davranışlar (meme veya emzik isteme, biberon ile beslenmek isteme, yemeğini kendisine başkasının yedirmesini isteme, küçük ve büyük tuvaletini altına kaçıрма vb.).

Okul öncesi dönem çocuklarda sıklıkla rastlanan uyum sorunlarından biri aileye yeni bir kardeşin katılmasıyla ortaya çıkan kardeş kıskançlığı ve kardeşe uyum problemleridir. Kardeş kıskançlığı olarak adlandırılan duygu aslında erken dönemde yeni doğan ya da kendisinden büyük kardeş sebebiyle ebeveynin ilgi ve sevgisinin paylaşılmasından kaynaklanmaktadır (Paktuna-Keskin, 2012; Yavuzer, 2020; Yörükoğlu, 2011)

Kardeş kıskançlığı doğal bir duygudur. Bu süreç çocuğun hayatında radikal bir değişimdir ve buna ayak uydururken birçok duyguyu beraberinde yaşayabilir. Kimi çocuk bunu çok şiddetli yaşarken kiminin anlamlandırması ve yatışması daha kolay olabilir. Bir çocuğun

kardeş sahibi olmasının ve ebeveynlerini bir başka “çocuk” ile paylaşması konusunda Winnicott, “Bu olay son derece değerli bir deneyimdir” sözleriyle görüşünü paylaşıyor.

### **Kardeş Kıskançlığı Durumunda Ebeveynler Ne Yapmalı?**

- Çocuğunuza bir kardeşinin olacağını önceden bildirmek, onun bu konudaki ruhsal hazırlığını sağlamak açısından çok önemlidir.
- Çocuğunuza karmaşık ve somutlaştıramayacağı sözler söylemekten kaçınin. "Sakın endişelenme seni de bebek kadar seveceğiz." cümlesi iyi niyetli olsa da anne-babanın sevgisi için çocuğun kardeşle yarışmasına yol açacaktır.
- Hamilelik döneminde baba ya da ailenin bir başka üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgilenebilir. Böylece çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz.
- Eşinizle aranızda işbölümü yaparak, her iki çocuğunuza da ortak zaman ayırabilir ve büyük çocuğunuza kendisiyle de ilgilenildiği hissini yaşatabilirsiniz.
- Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirmeye çalışın, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verin.
- Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren çocuklarınız arasında paylaşırabilmeyi hedefleyin.
- Bebek için söyleyeceğiniz "Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni 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.
- Bebeğe sürekli "bebek" demek yerine doğrudan adını söylemeniz bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. Diğer yandan bebeğe "benim ..." yerine "bizim ..." şeklinde hitap etmeniz ve "Sessiz ol, kardeşin uyuyor." gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre düzenlemek istemeniz kıskançlığı tırmandıracaktır.
- Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, Yapılabilecek en büyük hatalardan biridir.

- Kiskanmasın diye çocuğunuza aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. Örneğin önceden yalnız yatan çocuğunuzun sizinle yatmasına izin verilmemelidir. Kiskanmasın diye çocuğunuza gösterdiğiniz aşırı ilgi, bu kez kardeşinin onu kiskanmasına neden olabilir.
- Bebeğe zarar vermesine asla izin vermeyeceğinizi çocuğunuza kesin bir dille anlatın. Çocuğunuz kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın gerçekte bebeğe zarar vermek yerine, bir parça düşmanlık içeren bir eylem olduğunu unutmayın. Burada önemli olan aşırı tepki göstermemek, kibarca reaksiyon gösterip sinirlenmeden (aksi takdirde sizi sinirlendirmek için bu davranışı tekrarlayabilir) uyarıda bulunmaktır. Çocuk mesajı alsa da almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak doğru olacaktır (Beş yaşına gelene kadar çocuklar zarar verip vermediklerini kavrayamazlar).
- Çocuğun kardeşine yönelik olumsuz duygularını reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışın. "Anne, hep bebekle ilgileniyorsun.", "Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?" demek yerine "Bebeğe bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor.", "Hayır, hiç hoşuma gitmiyor." şeklinde bir iletişimle duygularını ifade etmesini sağlayın.
- Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçının. Onun da bir zamanlar küçük bir bebek olduğunu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiğini çocuğunuza anlatın. Çocuğunuza küçülmüş giysilerini, bebeklik fotoğraflarını göstererek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsederek kendisini daha iyi hissetmesi sağlayabilirsiniz.
- Sizin ya da eşinizin kendi kardeş deneyimindeki ilk hislerinizi paylaşarak ya da kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiği öyküler anlatarak; çocuğunuzun yaşadığı duyguları anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuza "Kardeşini sevmek zorundasın." şeklinde bir ifade kullanmayın. Onun hâlâ çocuk olduğunu unutmayın ve "Sen artık ablasın/abisin." gibi bir sözle ondan yaşının üzerinde olgunluk beklemeyin.
- Çocuklarınıza sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğunuza, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyduğunuzu gösterin.

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

- Kardeşinin giyebileceği, ona küçük gelen giysileri ve oynayabileceği oyuncakları çocuğunuzla beraber ayırabilirsiniz. Ancak vermek istemediği şeyler konusunda onu zorlamayın. Kendine ait sevdiği bir şeyin kardeşine verilmesi çocuğunuzu üzebilir ve kıskançlığını arttırabilir.

Çocuklarınızın özellikle kardeşlerine dönük sergilediği kıskançlık tepkilerini gözlemleyip, bu davranışları olumsuz olarak değerlendirmeden önce onların doğal bir süreç içinde bulduklarını kabul etmek son derece önemlidir. Bu tutum aynı zamanda anne-baba olarak sizleri de endişeden uzak tutacaktır. Unutmayın ki; çocuklarınızın duygularını anladığınız sürece onların gelişimlerine olumlu katkıda bulunabilirsiniz.

## Kaynakça:

1. Mathelin, Catherine. *Freud'a Ne Yaptık Da Çocuklarımız Böyle Oldu?* İstanbul, Kitap Yayınevi, 2017.
2. Yüksek Usta, Semina, Köçer, Gülhan. (2022). "Kardeş Kıskançlığı Ve Kardeşe Uyum Sorunu Yaşayan Çocuklar İçin Bibliyoterapi". *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi* Cilt 6. Sayı 1 (2022): 204-228. 2022.
3. Yavuzer, Haluk. *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2011.