**Kardeş Kıskançlığı**

Birden fazla çocuğa sahipsiniz. Çocuğunuzun her isteğini yerine getirmeye çalıştığınız halde “Kardeşimi benden daha çok seviyorsun, benim hiçbir isteğimi yerine getirmiyorsun.”  gibi  suçlamalara çok sık maruz kalıyorsunuz. O önceden kendi kendine yediği yemeği artık sizin yedirmenizi, onunla daha fazla ilgilenmenizi istiyor. Çocuğunuzun kardeşini kıskandığını ve kıskançlığını bu şekilde ortaya koyduğunu anlıyor; fakat kardeşler arası kıskançlık problemlerine neyin sebep olduğunu ve bu problemin önüne nasıl geçeceğinizi bilmiyorsunuz.

Aslında çocuklar bir kardeşlerinin olmasını isterler, ancak kardeş doğumu ile de yoğun bir kıskançlık yaşamaya ve anne-babaları zorlamaya başlarlar. Önceleri sürekli kardeş isteyen bir çocuğun bu isteği gerçekleştikten sonra neden kardeşini kıskandığı, hatta ona düşman gibi davrandığını anlamak oldukça zordur. Oysa bu çocukların süreklilik göstermeyen, değişken olan isteklerini yansıtan, dolayısıyla onların doğasıyla ilgili ipucu veren bir özellikleridir. Bu nedenle çocuk için diğer önemli kararlarda olduğu gibi kardeş isteğinin gerekliliğine de anne ve babanın karar vermesi gerekmektedir. Annenin beden ve ruh sağlığı, ailenin ekonomik gücü, doğacak çocuğun bakımına ilişkin sorumlulukların paylaşılması bu kararı belirleyecektir.

**ÇOCUKLAR KARDEŞLERİNİ KISKANDIKLARINDA NASIL DAVRANIRLAR?**

* Kardeş kıskançlığı; kendine acıma, üzüntü, küçük düşme korkusu, can sıkıntısı, öfke, nefret ve intikam alma düşüncelerinin yanı sıra sevgi, koruma ve yakınlık hissetme isteği gibi karışık duyguların bir bileşiminden oluşmaktadır. Bu duyguların en etkili olanları öfke, kendine acıma ve üzüntü duygularıdır.
* Çocuk o güne kadar evde kendisi ilgi ve sevgi odağıyken birden ikinci plana itilmiş gibidir. Artık anne babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşmak durumundadır. Sevilmediği düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşır; içe kapanır, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir, sessizleşebilir.
* Kabus gördüklerini, çişlerinin geldiğini bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar. Altını ıslatma, parmak emme, bebeksi konuşma gibi davranışlarla önceki gelişim evresine gerileme görülebilir. Anne babasından daha önce istemediği şeyleri isteyebilir. “Benim de altımı bağlayın, ayağınızda sallayın, bana annem yedirsin…” gibi
* Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendilerine ya da eşyalarına yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Çevrelerindeki insanlara vurarak, tekme atarak hırsını ve öfkesini boşaltmaya çalışabilir.
* Uyku düzeni bozulabilir. Uyku saatlerine itiraz edebilir.  Anne ve babayla uyumak isteyebilir.
* Evden ayrılmayı reddetmekle birlikte (Örneğin; okula gitmek istememe); fiziksel bir rahatsızlığı olmadığı halde  baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri  sık sık gözlenebilir.
* Yeni bir kardeşin doğumu çocukta ilgi ve koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık gibi çelişkili duygular yaşanmasına neden olur. Artık eskisi kadar sevilmeyeceği korkusu daha anne hamileyken başlayabilir. Son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşıyor olması çocuğun huysuzlaşıp, anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.
* Çocuk sık sık kardeşine olan öfkesini dile getirebilir. Bazı çocuklar kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyarak kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, “Ondan nefret ediyorum.”  deme gibi davranışlar gösterirken bazıları da bu duygularını bastırır ve aşırı sevgi gösterirler. Bu davranışın altında çoğu zaman ana-babanın sevgisini kaybetme, tepki gösterme korkusu yatar.
* Yeni doğan kardeşinin canını yakabilir ve zarar verebilir. Isırmak, çimdiklemek, itmek, kucağından düşürmek… gibi.
* Annesinin yeni doğan bebekle ilgilenmesini engellemek için elinden geleni yapabilir.
* Çocuk eve yeni gelen kardeşiyle hiç ilgilenmeyebilir. Sanki evde hiç kardeşi yokmuş gibi davranabilir.
* Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olmama yaşanabilir. Anne ve babasına “Artık beni sevmiyorsunuz, onu daha çok seviyorsunuz.” gibi isyanlarda  bulunabilir.
* Çocuk büyüdükçe kardeşiyle alay etmek, onunla oyun oynamamak, oyuncaklarını paylaşmamak, her fırsatta kavga çıkarmak, yalana başvurmak gibi davranışlarla da kıskançlığını gösterebilir.

 Çocuğunuzda gördüğünüz bu davranışlar aslında kardeşine zarar verme isteği değildir. Sadece içinde hissettiği kardeş kıskançlığıyla baş etme çabasıdır. Bu çaba içindeki çocuğa anne ve babanın olumlu yaklaşımı, kardeş kıskançlığının etkilerini azaltmada çok önemlidir.

**ANNE BABA OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?**

***İLK ÇOCUĞU YENİ BİR KARDEŞİ OLACAĞI FİKRİNE ALIŞTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?***

**Ψ** “Senin çocuk olduğunu unutmayacağız.” garantisini davranışlarımızla vermemiz faydalı olur. Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, örneğin eve sık sık misafirlerin gelip gideceği, annenin hem yorgun hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ama aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığı ve her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği anlatılabilir. Böylece çocuk psikolojik olarak daha hazırlıklı olacaktır.

**Ψ** Öncelikle rahat olmaya gayret edin. Çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Büyük çocuğunuzun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişeliyseniz çocuğunuz da gergin olacaktır.

* Çocuğa somutlaştıramayacağı şeyler söylemeyin. “Sakın endişelenme, seni de bebek kadar seveceğiz.” cümlesi iyi niyetli olsa da çocuğun anne babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açar.
* Hamilelik döneminde babası ya da başka bir aile üyesi büyük çocuğun bakımıyla ilgili yemek yedirme, banyo yaptırma, uyutma gibi işlere başlayabilir. Böylece anne hastanedeyken ya da bebekle meşgulken çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz.
* Anne-babanın aralarında işbölümü yapması, anne yeni bebekle ilgilenirken, babanın diğer çocukla ilgilenmesi, çocuğun kendisiyle de ilgilenildiğini hissetmesini sağlar.
* 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. Bu da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek, onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek olur.
* Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verilmelidir.
* Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaştırabilmeyi hedeflemek daha doğru olacaktır. Bebeğe sevgi gösterdikten hemen sonra  panik içinde çocuğa da aynı şeyi yapmaya çalışmak, doğallığın kaybolmasına neden olacaktır.

Yazar: Pınar Akdemir Gandur

http://motive.com.tr/blog/kardes-kiskancligi