## EYVAH! AİLEMİZİN YENİ ÜYESİ

Sevgili Anne Ve Babalar;

Birden fazla çocuğun olduğu ailelerde, kardeşler arası kıskançlık en çok yaşanılan problemlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kıskançlık, doğal bir duygu olduğu için bu durum normal karşılanabilir. Önemli olan ne boyutta yaşandığıdır. Ufak bir çocuk için yeni bir kardeş çocuğun artık anne ve babası tarafından daha az sevileceğine, bütün ilginin yok olacağına, oyuncaklarının bir başkası tarafından alınacağına işarettir. Kardeşler arası kıskançlık durumu, kardeşler arası ilişkileri bozuyorsa müdahale etmek kaçınılmaz olmaktadır.

### KARDEŞ KISKANLIĞININ NEDENLERİ

- ✓ Doğal bir duygu olan kıskançlık sevilen kişinin bir başkasıyla paylaşılamamasından 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.
- ✓ Anne babanın çocuğa karşı tutumlarının farklılaşması ve çocuğun duyduğu kıskançlığın hoş görülmeyişiyle çocuğun kıskançlık, öfke ve üzüntü duyguları daha da artar.

- ✓ Bebeğin bakıma muhtaç oluşunu büyük çocuk anlamakta güçlük çeker, annenin onu daha çok sevdiği için ilgilendiğine inanır.
- ✓ 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.

- ✓ Bebeği görmeye gelenlerin büyük çocukla ilgilenmeyişi de kıskançlığı pekiştirmektedir. Kendisinden büyük bir kız kardeşi olan çocuğa saçlarının neden ablası gibi kıvırcık olmadığını sormak, ablaya da kardeşinin boyunun onu yakaladığını ve yakında onu geçebileceğini söylemek (sanki bunlar kötü bir şeymiş gibi) hem gereksiz hem de olumsuz etkileri olan yaklaşımlardır. Çocukların birbirleriyle rekabete girmelerini, kızgınlık duymalarını sağlayabilir.

### KARDEŞ KISKANÇLIĞININ BELİRTİLERİ

- ✓ Çocuk daha annenin hamileliğinde bu duyguyu yaşamaya başlar. Kardeşinin ondan daha çok sevileceği korkusunu duymaya ve bu nedenle annesinden daha çok ilgi ve sevgi beklemeye başlar. Huysuzlaşır, inatlaşır, annenin peşinden ayrılmaz, anne babaya ihtiyacı olmasa da sürekli bir şeyler istemeye başlar.

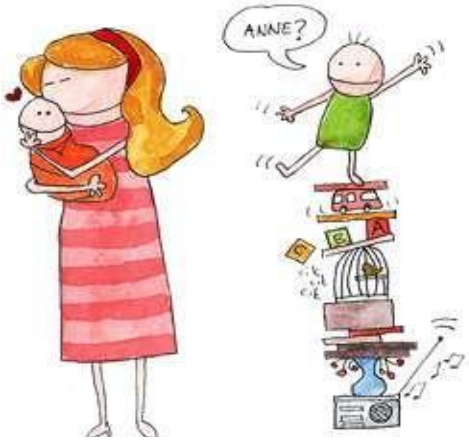
- ✓ Kıskançlık nedeniyle çocukta emekleme, bebek gibi konuşma, biberonla beslenmek isteme, alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme gibi bebekleşme ve gerileme belirtileri görülebilir.
- ✓ Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte (Örn: okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, (emin olmak için fiziki muayene yaptırılmalıdır) huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.
- ✓ 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 gösterir, bu davranışın altında çoğu zaman ana-babanın sevgisini kaybetme, tepki görme korkusu yatar.

- ✓ Kardeşe aşırı ilgi gösteren çocuklar yaşadıkları doğal kıskançlığı bastırmaktadırlar. Bazı çocuklar da ebeveynlerinin olumsuz tepkisini çekmekten korktukları için kardeşlerine aşırı ilgili davranabilirler. Kardeşini kıskanan çocuklar üzüntü, öfke, intikam alma ile sevgi, koruma duyguları arasında çatışma yaşarlar.
- ✓ Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama yaşanabilir.
- ✓ Bütün bu faktörler anne babanın tutumu ile azalabilir ya da çoğalabilir.

**AİLELERE ÖNERİLER**

- ✓ Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, annenin hem yorgun olacağı 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. Bunları anlatmak için son ana kadar beklenmemelidir.

- ✓ Hamilelik döneminde özellikle doğum zamanı anne hastanedeyken çocuk ihmal edilmemelidir.




- ✓ Anne baba aralarında işbölümü yaparak anne yeni bebekle ilgilenirken babanın diğer çocukla ilgilenmesi, çocuğun kendisiyle de ilgilenildiğini hissetmesini sağlar.

- ✓ Kıskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. Örn: Önceden yalnız yatan çocuğun anne babasıyla yatmasına izin verilmemelidir. Çocuğa kıskanmasın diye gösterilen aşırı ilgi, bu seferde kardeşinin onu kıskanmasına neden olabilir.

- ✓ Anne hastanedeyken evde çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılayacak, bakımını üstlenecek aileden birinin olması çocuğun ihmal edildiğini düşünmesini bir derece önleyecektir.

- ✓ Anne babanın çocuğa kardeşin doğdu ama senin dünyanda değişen bir şey yok, sana olan sevgimizde bir azalma yok mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidirler. Bu da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek olur.

- ✓ 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 ve çocuğun kendisinin zorla sevildiği gibi yanlış bir fikre kapılmasına neden olacaktır.

- ✓ Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri olacaktır.

- ✓ Bebekle ile ilgili işlerde çocuktan yardım istenebilir. Örneğin bebeğe isim seçme, biberonunun soğutulması, oyuncak ya da giysi seçimi, bebek odasının düzenlenmesi gibi konularda büyük çocuğun katılımı sağlanabilir.

- ✓ Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçının. Ancak çocuğunda bir zamanlar küçük bir bebek olduğu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiği çocuğa anlatılabilir. Çocuğun küçülmüş giysileri, bebeklik fotoğrafları gösterilerek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsedilerek kendini daha iyi hissetmesi sağlanabilir.

- ✓ Kardeşini sevmek zorunda olduğu söylenmemeli, "Sen artık ablasın" diyerek, yaşının üzerinde olgunluk bekleyip onun da hala çocuk olduğu unutulmamalıdır.

- ✓ Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir. Bunun için bütün ailenin birlikte yapabileceği gezinti, piknik, alışveriş, film izleme gibi etkinliklere yer verilmelidir.

- ✓ Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verilmelidir. Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikaye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk statü kaybına uğramadığını fark ederek özgüvenini yitirmeyecektir.

- ✓ Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratın.

- ✓ Çocukların kavgalarında hakem rolünü almayın. Ana babalar çocukların tartışmalarına katıldıkları zaman çocukların her biri ana babasının diğerinin tarafını tuttuğunu düşünür. Bu da rekabetin yoğunlaşmasına yol açar. Büyük kardeş ana-babanın koruyucu desteğini sağlayabilen küçük kardeşten nefret eder. Fiziksel şiddetin olmadığı durumlarda ana babanın araya girmemesi sorunun çözümünü kolaylaştırır.

- ✓ Kardeş kavgasına neden olan zaman ve ilgi konusu ortadan kaldırılamayacağına göre çocuklara kavga etmeyin demek çok etkili değildir. Bunun yerine çocuklar iyi geçinme konusunda yüreklendirilmelidir. Ne kadar iyi anlaşıyorsunuz gibi cümleler çocuğu yüreklendirir ve sizin övgünüzün hakkını vermeye yönlendirir. Ayrıca çocuğun daha çok küçükken paylaşmayı öğrenmeye başlaması kardeşi olduğunda çok fazla bocalamasını engelleyecek, paylaşamamaktan doğan çatışmaları azaltacaktır.