

## KARDEŞ-KISKANÇLIĞI



Okul öncesi dönemde birçok çocuk, dünyaya gelen kardeşinin varlığı ile karşı karşıya kalmıştır. Bebeğin gelişinden önce annenin hamileliği ve doğumun kendisi çocuk için oldukça karmaşık bir süreçtir. Çocuk, eskiden sahip olduğu ayrıcalıklarından bazılarını kaybetmeye başlar. Bu durum onu üzmeye başladığı zaman, öfke ve kıskançlık duyguları yaşayabilir. Çocuğun kıskançlığı anormal bir davranış değildir.

Kardeşini kıskanan çocuk farklı birçok tepki gösterebilir. Küçük kardeşe yönelik saldırganlık, bebeksi davranışlara geri dönüş (katı yiyecekler yemeyi reddetme, mesane kontrolünü kaybetme, vb.), anneden ya da genelde insanlardan kendini geri çekme ya da duyguları bastırma (“umurumda değil”) gibi tutumlar örnek verilebilir.

Kıskançlık belirtileri gösteren çocuklar ile kardeşlerine bu tepkileri göstermeyen çocuklar arasındaki sistematik karşılaştırmalarda bu özelliğin “bağımlılık” ile yakından ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bağımlılık gösteren çocuklarda daha ciddi bir kıskançlık ve destek verilmediği zamansa acı çekme eğilimi görülmüştür. Bu da, çocukların, bağımlılık gereksinimlerinin en güçlü olduğu zamanlarda, ailelerinin ilgilerini ve şefkatlerini kardeşleriyle paylaşmak zorunda kaldıklarını gösterir. Kontrol edemedikleri bu durumda, hayal kırıklığı yaşarlar; duygusal olarak güvensiz ve üzgün hissederler.

Çocukla her gün bir süre zaman geçirmek çocuğun kıskançlık duygularını azaltır. Evdeki ilişkilerin iyi olması, disiplindeki süreklilik, şefkat göstermek, bağımlılığı da içeren temel gereksinimlerin karşılanması çocuğun kıskançlıkla başa çıkmasını kolaylaştırır.

Çocukların kıskançlık duygularını bastırmak yerine ifade etmeleri, onların duygusal stresten uzaklaşmalarına ve bastırılan düşmanlıkların gerilimini atmalarına yardım eder. Kıskanç çocuk, diğerlerinin sevgisini hak etmediğini düşünürse kendini kötü ve değersiz olarak değerlendirir. Bu yüzden aileler çocukların gereksinimlerini karşılayarak sürekli şefkat göstermelidirler.

### **Çocuğunuzu Yeni Doğan Kardeşi İçin Nasıl Hazırlayabilirsiniz?**

Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi çocuk için stres yaratacak bir deneyimdir. Anne babalar çocuklarının yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı

olabilirler. Bebeğin dünyaya gelmeden önceki zamanda, çocuğunuzu “bebekleri” anlamalarını ve “abi” ya da “abla” olmanın önemini hissetmelerini sağlayabilirsiniz.

### **Çocuğunuzu hazırlama sürecinde yapabileceğiniz:**

1-Çocuğunuzla onun bebekliği ile ilgili anıları paylaşın. Bebeklik döneminde çekilmiş fotoğraflarına ve o dönemde almış olduğunuz kitaplara beraber bakın. Onunla ne kadar ufak görüldüğü, o zamanlar yürüyemediği ve kendi kendine yemek yiyemediği hakkında konuşun.

2-Çocuğunuzla onun bebeklik dönemindeki giysilerini ortaya çıkartın. Beraber yeni doğan bebeğin giyebileceği kıyafetleri seçin. Bu etkinlik çocuğunuzun yeni doğan bebeğin ne kadar küçük olduğunu anlamasına yardımcı olur.

Çocuğunuza bebeğin kullanacağı eşyaları gösterin (beşik, bebek arabası, biberon, emzik, vb. gibi) ve onunla bunlar hakkında konuşun. Eğer çocuğunuz bebek arabasına doğru emeklerse şaşırmayın. Çocuğunuzu oyuncak bir bebeğin bakımı konusunda sorumluluk alması için yönlendirin. Bu süreçte onu bebeklerin çok zamana ve ilgiye ihtiyaç duydukları konusunda bilgilendirin. Örneğin oyuncak bebeğine banyo yaptırdığı zaman onunla bebek bakımının ne kadar hassas ve dikkat isteyen bir konu olduğu söylenebilir.

3-Çocuğunuzla abla ya da abi olma konularını içeren hikâyeler okuyun. Kıskançlık gibi duygularla baş etmesine yardımcı olacak kitaplar seçin.

4-Varsa yeni doğum yapmış bir arkadaşınızı çocuğunuzla beraber ziyaret ederek, çocuğunuzun bebeği görmesini sağlayın.

5-Çocuğunuzla beraber doğacak kardeşi için basit ve tamamlaması kolay bir şey hazırlayın. Örneğin beşiğine yapıştırılacak bir resim gibi.

6-Kardeşine söylemesi için basit bir ninni öğretin.

7-Bebeğin odasını onunla beraber düzenleyin ve bebek için yapacağınız alışverişlerde onu da yanınızda götürün. Bu sıra da ona da yeni bir şeyler almayı ihmal etmeyin.

8-Siz doğum için hastanede olduğunuz sürece ona kimin bakacağını söyleyin.

9-Doğum ve bebekle ilgili sorularını en basit ve anlaşılır şekilde yanıtlayın.

10-Gerçekçi olmayan sözler vermeyin. Örneğin: “Artık bir oyun arkadaşın olacak” gibi.

### **Bebek doğduktan sonra:**

\*Eğer mümkünse, sizi hastanede ziyaret edebilmesi için gerekli hazırlıkları yapın.

\*Onu sık sık telefonla aramaya çalışın.

\*Hastaneden eve dönüşte ona verebileceğiniz bir hediye hazırlayın.

\*Eve girerken bebeği bir başkası taşırsa, sizin de oğlunuzu ya da kızınızı kucaklama fırsatınız olur ve yeni kardeşini onunla beraber karşılamış olursunuz.

\*Bebekle ilgilenmek oldukça zamanınızı alacaktır. Diğer çocuğunuz bebekten önceki zamanda olduğu kadar onunla ilgilendiğinizi hissetmeyebilir. Her ikinizin de beraber yapmaktan keyif aldığı aktiviteler yaratın. Örneğin, beraber kitap okuma, oyun oynama, parka/yemeğe gitme, vb. gibi.

Verdiğiniz kısa süreli fakat yoğun ilgi bile çocuğunuzun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Bunu yatmadan önce, bebek uyuyunca vb. gibi uygun zamanlarda yapabilirsiniz.

\*Çocuğunuzun kardeşine kızgın hissettiği zamanlarda duygularını ifade etmesine yardımcı olun. Kardeşi yürümeye başlayıp kendini iyice gösterdiği zamanlarda çocuğun kıskançlığı artabilir. Çocuğunuzun duygularını kabul edin. Duygular hakkında konuşmak çocukların olumsuz duygularını kabul etmelerini ve başa çıkmalarını sağlar.

Sadece bu yeni olayı deneyimlemek isteyecektir. Birçok çocuk kardeşine yönelik farklı duygular hissedebilir. Eğer çocuğunuz kardeşine kızdığı zaman onun duygularını anladığınızı göstermek amacıyla sadece, “kardeşine çok kırgınsın” demeniz yeterli olmayabilir. Size “hayır” diyerek haykırabilir. Ona yaşadığı karmaşık duygularını yansıtabilirsiniz: “Bazen kardeşinle beraber olmak çok hoşuna gidiyor, bazense seni çok kızdırıyor”.

Oyuncak bebekleriyle ya da ayıcıklarıyla oynarken de kardeşine duyduğu duyguları, hatta kırgınlığını gösterebilir. Bazı çocuklar çizerek ya da anlattıkları hikâyelerle duygularını ifade edebilirler. Çocuğunuzun bebeğe alışması aylar alabilir. Bu zor zamanlarda onu daha fazla kucaklamanıza, ona daha çok sevgi göstermenize ihtiyaç duyabilir.

Çocuğunuz geriye dönüşler yaşayıp “bebek” gibi davranabilir. Örneğin bebek gibi konuşup, biberondan süt içmek isteyebilir. Eğer bu davranışlarını görmezden gelerseniz zamanla kaybolacaktır. Ona, daha büyük olduğu için yapabildiği davranışları ve bunları izlemekten keyif aldığınızı hatırlatın. Örneğin, yürüyebildiği, konuşabildiği, oyun oynayabildiği, vb. gibi.

\*Kardeşine yardım edebileceği fırsatlar yaratın. Örneğin, bebekle konuşması ya da ona şarkı söylemesi, bezini ya da suyunu getirmesi, vb. gibi). Çocuklar yardım ettikleri zaman kendilerini önemli ve işe yaramış hissederler.

\*Ona, kendisinin bebek için ne kadar önemli olduğunu söyleyin. Onun yaptığı bir hareketten dolayı kardeşi ağlamayı kestiye ya da gülümsediye, bunu ona söyleyin.