

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Kıskançlık, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. Kıskanan çocuk, herkesin kendinden daha iyi olduğunu ve kendisinin herkesten daha az sevildiğini düşünmeye başlar. Özellikle küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kıskanma, kimi zaman yaşamı etkileyecek ve davranış problemlerine neden olacak derecede yoğun olabilir.

Bir çok anne baba, çocuklarının kıskançlıklarını onların karakterlerinin bir parçası olarak görürler de o parçayı karakter haline getiren asıl etken, çocuğun duygu dünyasının farkında olunmadan tahrip ediliyor olmasıdır.

NEDENLERİ:

1. Kardeş kıskançlığı sevilen kişinin, çoğu zaman bir ebeveynin, bir başkasıyla paylaşamamasından ve bunu temelinde yatan güvensizlik duygusundan kaynaklanır. O ana kadar kendi üzerinde olan ilgi ve dikkatin kardeşe yöneltilmesinden doğan rahatsızlık temel nedendir. Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan zamanın azalması, çocukta bebeğe karşı gibi görünen ama aslında anne babaya karşı olan kırgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olur. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlayabilir.
2. Çocuğu yoksun bırakmak veya her istediğini yerine getirmek, sürekli maddi ödüller vermek de kıskançlığı körükler.
3. Kıskançlıkta rol oynayan bir başka etkende de kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.
4. Kardeş eve geldikten sonra evdeki tüm kuralların değişmesi,
5. Kardeşi doğduğundan beri anne babası çocukla sohbet etmiyorsa, onunla oyun oynamıyorsa,
6. Kardeşler arası paylaşamayan nesnelere söz konusu olduğunda, anne baba her seferinde küçük kardeşi savunuyor ve büyük kardeşe "Sen büyüksün kardeşine ver" diyorsa,
7. Anne babalar, büyük çocukların artık ağabey/abla olduğu için mantıklı ve yetişkin gibi davranışlar sergilemesini bekliyor ve aksi olduğunda büyük çocuğu azarlıyorsa
8. Birçok anne baba kendi kardeş ilişkileri üzerinden çocuklarının ilişkileri üzerine kafa yorar. Örneğin kendi kardeş ilişkileri kötü olan bir baba çocuklarının arasındaki ilişki iyi olsun diye çocuklarının ilişkilerinin doğasını düşünmeden gelişmiş müdahaleler de bulunabilir. Bu durum, ilişkiye kalite getirmeyeceği gibi kopuşunda habercisidir.

BELİRTİLERİ

1. Bu dönemde anne babaların sevgilerinden bir türlü emin olamadıkları için, onlara sık sık kendilerini sevip sevmediklerini sorarlar.
2. Korktuklarını, kâbus gördüklerini yada tuvalete gitmek istediklerini bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar.
3. Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümleri vardır, sakinleşmekte zorlanırlar.
4. Kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranırlar. Kendilerine yada eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.
5. Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, (emin olmak için fiziki muayene yaptırılmalıdır.) huzursuzluk, isteksizlik gibi stres belirtileri sık gözlenir.
6. Kıskanan çocuklar bazen kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyarak kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma ve ondan nefret ettiğini söyleme gibi tutumlar sergilerken, bazen de bu duygularını bastırırlar. Aşırı sevgi gösterisinde bulunurlar. Bu davranışın altında çoğu zaman anne babanın sevgisini kaybetme ve onlardan tepki görme korkusu yatar.
7. İlk çocuğun kız olduğu ailelerde cinsiyet ayrımı yapılması, annenin ikinci seferinde erkek çocuğa hamile kalmasını beklemeleri, ikinci çocuğun erkek olduğunu öğrendiklerinde sevinmeleri, ilk çocuğun bu ayrımcılığa şahit oluşu da kıskançlığı körükleyen etkili bir faktördür.
8. Kardeş kıskançlığının belirtileri çocuktan çocuğa farklılıklar gösterir. Kimi çocuklar “İyi çocuk kardeşini kıskanmaz,” telkinlerinin etkisiyle kıskandığı halde kıskanmamış gibi görünür. Kıskançlığını gizlemek için bebeğe aşırı sevgi, ilgi ve koruma davranışları gösterir. Sever gibi yapıp canını acıtabilir.
9. Zamanla anne babanın ve aile büyüklerinin sevgisini ailesiyle paylaşmak zorunda olduğunu kabul etmeyen çocuklarda kıskançlığın etkileri daha ağır olur. Sevilmediği düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşır, içine kapanır, yemek ve uyku bozuklukları baş gösterir; kilo kaybetmeye başlar.

10. Geceleri kabus gördüklerini, korktuklarını, çişlerinin geldiğini bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışır; anneyi başlarında bekletirler. Anne baba ile birlikte yatmak isteyebilir ve bunda ısrar edebilirler.
11. “Altını ıslatma, parmak emme, biberonla beslenme gibi bebeği taklit etme ve bebekliğe dönüş davranışları görülebilir.
12. Kendi huzursuzluklarını çevrelerine de yansıtırlar.
13. Kıskanan çocukta bebeğin oyuncağını, -emziğini-biberonunu kırma veya saklama, “ondan nefret ediyorum, hastaneye götürüp geri bırakalım.” gibi sözel kıskançlık belirtileri görülebilir. Açık kıskançlık belirtileri tehlikeli gibi görünse de, gizli olanlarına kıyasla giderilmeleri daha kolaydır.
14. Bazı çocuklar, anne babanın sevgisini ve güvenini kaybetme korkusundan, kıskançlıklarını belli etmezler. Eğer bir çocuk kardeşini sevmeye bahanesi ile yanağını sıkarak, canını acıtır, ağlatırsa, kucağına aldığı anda düşürür; kazara düştüğünü söylerse, kimse görmeden oyuncaklarını kırar ve bunu inkar ederse, anne bebeğe hizmet verirken göstermelik isteklerde bulunursa, bu çocuk kesinlikle gizli kıskançlık taşıyor demektir.
15. Çocuklar kardeş kıskançlığına bağlı olarak ebeveynlerinin yasakladığı şeyleri yapma eğiliminde de olabiliyor. Burada amaç ilgiyi üzerinde toplamaktır. Genellikle yüksek yerden atlamak gibi tehlike de içeren davranışlar sergilerler. Bu davranışlar bebeğin beslenme saatinde, altının değiştirilmesi esnasında ya da banyo saatinde daha sık görülebilir.

ANNE VE BABALARA ÖNERİLER:

1. Anne baba çocuğa “Kardeşin doğdu, ama sana olan sevgimizde bir azalma yok.” mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidir. Bu da çocuğa zaman ayırmaya devam ederek, onunla konuşarak ve onunla ortak faaliyetlere girerek olur.
2. Çocukla mümkün olduğu kadar nitelikli zaman geçirmeli, çocuğun daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıkları yapmasına olanak verilmelidir. Yeni gelen kardeşle birlikte, önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikâyeye okuma gibi etkinlikler son bulmamalıdır. Aksi takdirde çocuk ilgi kaybına uğradığını düşünerek kendine özgüvenini yitirebilir.
3. Çocuğun değişen davranışları, huysuzlukları, öfkesi yada içe dönüklüğü kendini unutulmuş ve sevilmiyor hissetmesinden kaynaklanıyor olabilir. Böyle durumlarda paniğe kapılmadan çocuğa ihtiyaç duyduğu ilgiyi göstermek en doğru yaklaşımdır.

4. Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaşmak, her çocuğa birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek gerekir.
5. Eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her çocuğa kendi gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir. Çocuğa, kardeşinin henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar küçük olduğu, bu nedenle daha çok ilgiye ihtiyaç duyduğu uygun bir dille anlatılmalıdır. Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır. Adil olmanın tamamen aynı ayrıcalıklara ve sorumluluklara sahip olmak anlamına gelmediği çocuğa açıklanmalıdır. Örneğin çocukların farklı yatma saatleri, harçlık miktarları ve ev içi sorumlulukları olabilir. Bununla birlikte küçük çocuk büyüdükçe aynı sorumluluk ve özgürlüklere ulaşmalıdır.
6. Bebeğe sevgi gösterdikten hemen sonra panik içinde diğer çocuğu da sevmek, doğallığın kaybolmasına ve çocukta kendisinin zorla sevildiği gibi yanlış bir inancın oluşmasına neden olabileceği için bu tür davranışlardan uzak durulmalıdır.
7. Bir bebeğin ihtiyaçlarının neler olacağı hakkında büyük çocuğa bilgi verin.
8. Bebek için bir oda hazırlayacaksanız bunu onunla paylaşın ve birlikte karar verin.
9. Resim çizmek gibi çocukların duygularını rahatça ifade edebilecekleri aktivitelere daha fazla yer verin. Bu sayede çocuklar duygularını çeşitli sembollerle aktarabilir ve kardeşine zarar vermekten vazgeçebilir.
10. Çocukların hayatında olabildiğince değişikliğe gitmemelisiniz. Şayet oda değişikliği gibi mecburiyetler söz konusuysa bunu bebeğin doğumundan önce yapmalısınız.
11. Bebek için söylenen “Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni yoruyor. Oysa ben seni daha çok seviyorum.” gibi cümleler çocuk tarafından inandırıcı bulunmayıp, çocuğun onu kandırmayı istediğiniz inancına kapılmasına neden olabilir. Bu da en başta çocuğun size olan güvenini zedeler.
12. Bebeğe sürekli “bebek” demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu hatırlatır. Ayrıca bebeğe “benim” değil, “bizim” diye başlayarak hitap etmek çocuğun bebeği kabulünü kolaylaştırabilir.
13. Tüm çocuklarınıza özel zaman ayırın. Çocuklarınızın sayısının önemi yok çünkü her çocuk biriciktir, sevgiye ve ilgiye muhtaçtır. Bebeğin küçüklüğü diğer çocuğun değil, ebeveynin sorumluluğundadır. Her çocuk yaratılış gereği ilgi ve sevgiyle büyür. 2 yaşındaki çocuk için de 5 yaşındaki çocuk için de bu kural geçerlidir. Göstereceğiniz özel ilgi, çocukların içinde tuttıkları duyguları ve problemleri keşfetmenizi sağlar. Böylece ortaya dökülmeden sorunları çözme imkânına erişirsiniz.

14. Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğa, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır.
15. Kardeşine aşırı düşkün davranışlar sergilemesi de çocuğun kardeş kıskançlığı yaşadığının göstergesi olabilir.
16. En huysuz ve en kavgacı olduğu anlarda bile duygularınızı anladığınızı ifade ederek çocuğunuza sarılmalı ve sevginizi daima göstermelisiniz.
17. Mümkünse kardeşini göreceği yer hastane odası olarak planlanabilir. Hastane odasında anne, baba ve çocuklar baş başa bırakılmalı; en azından gereksiz kalabalık mümkün olduğunca engellenmelidir. Eğer tanışma anı evde gerçekleşecekse de aynı şekilde ailenin bir arada ve kalabalıktan uzak olması asgari oranda sağlanmaya çalışılmalıdır.
18. "Sessiz ol, kardeşin uyuyor." gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamak kıskançlığı tırmandırabileceği için bu tür davranışlardan kaçınılmalıdır.
19. Eğer okuma yazma bilen bir çocuğunuz varsa gebelik sürecinde kardeşine bir mektup yazabilir, daha küçükse bir resim yapabilir ve tanışma anında yanında getirebilir. Ayrıca bebeğe dokunmasına, onunla konuşmasına ve iletişim kurmasına olanak sağlamak oldukça önemlidir.
20. Tanışma anı hakkında gebelik boyunca konuşmak, güzel hayaller kurmak, birlikte heyecanlanmak da hem size hem çocuğunuza oldukça iyi gelecektir.
21. Yeni bebek uykudayken de uyanırken de diğer çocuğunuzla oyunlar oynayın. Bu oyunlar, çocuğunuzda; bebek olsa da olmasa da anne ve babasının kendisiyle ilgilendiği kanaatini oluşturacak. Böylece çocuğun gözünde bebeğin varlığı tehdit olmaktan çıkıp normalleşecek.
22. "Bebeğe dokunmadan önce ellerini yıka, yanında yüksek sesle bağırma, bak uyandırdın gördün mü?" yerine "Bebeğe dokunmadan ellerimizi yıkamalıyız, ben unutursam bana hatırlatır mısın? Hadi gel beraber yıkayalım.", "Bebek uyuyor, biraz sessiz konuşayım da uyanmasın." gibi ifadelerle rol-model olmak çocuğun tepki göstermek yerine size katılmasını sağlayacaktır.
23. Çocuk dünyanın kendisi için dönmesini ister ancak çocukta bağımsızlık duygusu da çok etkindir. Bu durumda bağımsızlığın bir bedeli olduğunu görmesi gerekmektedir. Kendi kararlarını uygulamayı ve kontrolünü sağlamayı istiyorsa ebeveynlerin tüm dikkatini kendine çekmekten vazgeçmelidir. Kendi isteklerinin gerçekleşmesi için olumsuz tavır sergileyen çocukların bu negatif davranışını, olumlu ve övülmeye değer bir davranışa dönüştürmelerine yardımcı olun. Ona "Biliyorum, seninle ilgilenmemi istiyorsun ancak odanı toplamak zaman alıyor; bana yardımcı olursan seninle oyunlar

oynayabiliriz.” , ” Yemeği tek başına ve sorunsuz yersen ben de işlerimi bitirebilirim, bu sayede oyun oynamak için zamanımız olur.” diyebilirsiniz.

24. Çocuklarınız bütün ilgiyi kendilerinde toplamak için mücadele verebilir. Bu mücadelede ebeveyn, her çocuğun isteğini tam anlamıyla yerine getiremez. Böyle durumlarda ilgi sırasının hangi çocuğunuzda olduğunu saatin belirlemesine izin verin. Bu, çocuklarınıza paylaşmayı öğretecektir ve çocuklarınız sıranın kendilerine geldiğinde tek ilgilenilen olacaklarını bilmelerini sağlayacaktır.
25. Bir çocuk için sevgi, kendisine harcanan zamanla doğru orantılıdır. Çocuğunuzla kitap okumak, yemek yemek, oyun oynamak ve onun sorularını cevaplamak için ne kadar zaman harcadığınızı düşünün. Harcanan zamanın ve gösterilen sevginin büyüklüğü ile kıskançlık duygusu ters orantılıdır. Aranızdaki bağı güçlendirmek için çocuklarınızın her biriyle, yalnızca ikinizin yer alacağı oyun zamanları belirleyin. Böylece çocuklarınızın her biri, kendini önemli ve özel hissedecektir. Ayrıca gün içinde onu ne kadar çok sevdiğinizi sık sık tekrar edin.
26. Çocuklarımızın birbirlerinden farklılıklarını onlara hissettirmeniz gerekir. Bunu yaparken de karşılaştırma ve değerlendirme yapmaksızın doğru yolları kullandığınızda hem çocuklar birbirlerinden farklı bireyler olduklarını anlayacaklar, hem de farklı yaklaşımınızın onların farklı bireyler olduğundan kaynaklandığını anlamaları kolaylaşacaktır.
27. Ne kadar sevdiğimiz insanlarla bir arada olmak istesek de, birlikte yaşamak farklı bir durumdur. Birlikte yaşamının getirdiği geçinme ve paylaşma gibi olası çatışmaları kutsallaştırmamak gerekir. Yani kardeşler arasında gerçekleşen her çatışma, kardeş kıskançlığının ürünü değildir. Yaşanan bu durum eşler arasında da olabilir. Örneğin; sabah biri okula diğeri antrenmana geç kalmış iki kardeşin banyoyu kullanmak için çatışmaya girmesi salt kardeş kıskançlığı değildir. Ama birçok anne baba böyle durumları kardeş kıskançlığı olarak niteleyebilmektedir. Doğal olarak bazen anne babalar kardeş kıskançlığını kendi elleri ile oluşturabilir ve adını koyabilir. Çocuklar da anne babasının çizdiği bu rolü oynayabilir.
28. Her şey paylaşılmaz! Kardeş kıskançlığının olmaması demek her şeyi paylaşmak demek değildir. Bu nedenle anne babalar paylaşılması gereken şeylerle paylaşılması gerekmeyen şeyleri ayırt etmelidir. Örneğin eve alınan bilgisayar ortak kullanılabilir yani paylaşılabilir ama kardeşlerden birine ait olan MP3çalar paylaşılmayabilir. Alınabilir ve ulaşılabilir şeylerin kişiye ait olması, aidiyet duygusunu geliştirir.
29. 2. Çocuk yapma kararını çocuk değil siz verin. Çocuğunuzun doğası gereği isteklerinin değişken olacağını unutmayın.
30. Kardeş kıskançlığı, kardeşler arası rekabet ya da ilgiyi üzerine çekmeye yönelik olumsuz davranışlarda çocuğunuzun cezalandırmayın. Bu tür durumlarda uygulanan fiziksel ve duygusal şiddet sorunu daha da büyütmektedir.

31. Çocuklar, ebeveynlerinden takdir görmek için birbirleri hakkında dedikodu yaparlar. Yapılan dedikoduya göre hareket ederseniz aradaki çekişmeyi körüklersiniz. Bu şikâyet ve üstünlük mücadelesi oyununa, “Anlaşamamanız beni çok üzdü.” diyerek son verin. Hiç dedikodu yapılmamış gibi davranın. Tehlikeli bir iş ile ilgili dedikodu yapılmış olsa bile bu tehlikeli işi sonlandırabilir ve dedikodu hiç yapılmamış gibi davranabilirsiniz. Çocuğunuza başka (okul, diğer aile üyeleri, öğretmen vb.) birileri ile ilgili sorular sorarak da dedikodu yapmasına izin vermeyin.
32. 4 yaşındaki bir çocuk ile 5 yaşındaki bir çocuğun ihtiyaçları ve çözümleri farklıdır. Onlara aynı çözüm yöntemi ve iletişim tarzıyla yaklaşmamamız gerekiyor.
33. Çocuklarınız uyumlu bir biçimde oynadıklarında veya herhangi bir konuda mutabık kaldıklarında direkt olarak bu davranışlarını takdir edin. Böylece sizin “iyi geçinmek” ile ne demek istediğinizi daha net anlayabilirler. Onlara, “Birlikte, uyumlu bir biçimde oyunlar oynamanız çok güzel bir şey, aferin.” , ” Bu yemeği paylaşmanız benim çok hoşuma gitti, sizi çok seviyorum.” diyebilirsiniz.
34. “Biricik “liğini ona hissettirin. Böylece daha az sevildiğine, ikinci plana itildiğine yönelik düşünceleri ile baş etmesi kolaylaşacaktır.“Sen benim biricik kızsın/ oğlumsun, senin annen/baban olduğum için çok memnunum, iyi ki senin gibi bir kızım/oğlum var.” vb. ifadeleri sıkça kullanın. Bu sözlerinizin gerçekliğini ona zaman ayırarak, birlikte oyun oynayarak, keyifli etkinlikler yaparak gösterin.
35. Çocuğun tepkisini ölçmek için aileler arasında şakalar yapılabiliyor. Çocuk, olayın gerçekliğini tam kavrayamadığı için sizin söyleminizdeki amacı net algılayamaz. Dolayısıyla bu şakalar çocuğun kıskançlık duygusunu tetikler. “Bence kardeşin daha akıllı.”, “Annen ablanı daha çok seviyor.” gibi şakalar kesinlikle yapılmamalıdır. Bu durum çocukta “Evet, gerçekten onu daha çok seviyorlar.” kanaatini pekiştirir.
36. “Sen artık abisin/ablasın” gibi açıklamalarla çocuktan yaşının üzerinde olgunluk bekleyip, onun hala bir çocuk olduğu unutulmamalıdır.
37. Kıskanan çocuğun ilgi alanlarını artırın.
38. Çocuk 5 yaşından küçükse bebekle yalnız bırakmayın.
39. Çocukların kendi özelliklerini önemseyin. Ayrıca bütün çocuklarınızın kendilerine ait ilgi alanları ve yeteneklerinin olduğunun farkına varın.
40. Her çocuğun aynı olmayacağını bilin. Bu nedenle çocuklarınızın kişilik ve isteklerine uygun davranmaya çalışın.
41. Aile kuralları belirleyin. Ev ortamında genel olarak geçerli olan birkaç temel kural belirleyin. Her duruma o anda çözüm üretmeye çalışmaktansa genel düzenlemeler

yapmak daha etkin bir yöntemdir. Kurallar, sınırlar, yaptırımlar aile içi düzen için olduğu kadar çocukların davranışlarının sorumluluğunu almaları içinde önemlidir.

42. Evdeki herkesi etkileyen sorunları ailece çözülemeye çalışın.
43. Büyük çocuk bebek gibi davranıyorsa, bu onun kaygılı olduğunun işareti olabilir. Çocuğun anne babasının sevgisini kaybetmeye ilişkin yaşadığı kaygı, ilgi ve sevginin devam ettiğini görmesiyle azalacaktır. Böyle bir durumda “sen bebek misin?” demek yerine, onunla ilgilenmek en doğru tutumdur.
44. “Çocuğu elleme, rahat bırak, öpüp durma vb.” uyarılardan uzak durulmalıdır. Çünkü bu tür uyarılar her çocuğu rahatsız eder ve kıskançlığı artırır. Benzer şekilde, bebeğe zarar verecek düşüncesiyle aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak da, öfke ve kıskançlığı arttırabilir. Bu tür davranışlardan da kaçınılmalıdır.
45. Çocuğa, bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır. Çocuk eğer kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın nedeni gerçekte bebeğe zarar vermek olmayabilir. Burada önemli olan, sinirlenip aşırı tepki göstermeden uyarıda bulunmaktır. Yoksa sizi sinirlendirmek için bu davranışı tekrarlayabilir. Çocuk mesajı alsa da almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak gerekir. Çünkü çocuklar beş yaşına gelene kadar bir canlıya zarar verip vermediklerini kavrayamazlar.
46. Çocuğa kardeşini sevmek zorunda olduğu söylenmemelidir. Bununla birlikte sevmek istediğinde ona bebeği nasıl tutacağı ve onunla nasıl etkileşim kuracağı konusunda ona yardımcı olunmalıdır. Onu kucağında tutması, parmaklarından tutması ve ya yanaklarını okşaması öğretilir.
47. Her şeyden önce, “çocuktur kıskanır” gibi bir yaklaşım, anne babaları yanıltır. Anne-babalar, çocuklarındaki kıskançlığın duyumsamasının boyutlarını iyi gözlemlemelidir.
48. Aşırı sevilen ve korunan çocuklar, kardeşleri doğduğu zaman büyük bocalamalar yaşayabilirler. Bu yüzden anne babalar çocuklarına sık sık, kardeşleri doğarsa bile, onu daima seveceklerini söylemelidir. Ancak sevgi ve korumanın da aşırısının, çocuğu şaşırtabileceği akıldan çıkarılmamalıdır.
49. Çocuğun paylaşmayı öğrenmesi için, mutlaka kardeşi olması gerekmez. Hayat bir paylaşmadır. Çocuk paylaşmayı ne kadar erken olarak ve kendi deneyimleriyle öğrenirse, o kadar mutlu olur.
50. Anne babalar kendi kıskançlık krizlerini çocuklarına fark ettirmemeye dikkat etmelidir. Unutulmamalıdır ki, çocuk model alır ve taklit eder. Eşi tarafından aşırı bir derecede

kıskanılan bir kadının oğlu, zaman gelir babasının yaptıklarını annesine yapar. (Mini etek giyme, fazla makyaj yapma gibi)

51. Artık oynamadığı oyuncakları ve ona küçük gelen giysileri kardeşine verilecekse, bunları onunla beraber belirlemek gerekir. Vermek istemediğı şeyler konusunda zorlama yapılmamalıdır. Çünkü kendine ait sevdiği bir şeyin kardeşine verilmesi çocuğı üzebilir ve kıskançlığını artırabilir.
52. Bebekle ilgili işlerde büyük çocuktan yardım istenebilir. Örneğın bebeğeye isim seçme, biberonun ısıtılması, oyuncak ya da giysi seçimi, bebek odasının düzenlenmesi gibi konularda çocuğın katılımı sağlanabilir. Ancak çocuk yardım etmek istemiyorsa zorlanmamalıdır.
53. Kıskanmasın diye çocuğaya aşırı esneklik gösterilmemelidir. Örneğın önceden yalnız yatan çocuğın anne babasıyla yatmasına izin verilmemelidir. Çünkü çocuğaya kıskanmasın diye gösterilen aşırı esneklik, hem kardeşin onu kıskanmasına neden olabilir, hem de problem davranışlara zemin hazırlayabilir.
54. Kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiğı öyküler anlatmak, anne ya da babanın kendi kardeşiyle ilgili anılarını paylaşması, çocuğın duygularını anlaması ve ifade etmesinde fayda sağlayabilir.
55. Çocuğaya, kendisinin de bir zamanlar küçük bir bebek olduğı, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiğı anlatılabilir. Çocuğın küçülmüş giysileri, bebeklik fotoğrafları gösterilerek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsedilerek kendisini daha iyi hissetmesi sağlanabilir.
56. Çocuk eğer 4-5 yaşlarındaysa sırf evden uzak olsun diye anaokuluna göndermek hatalıdır. Kendi isteğı dışında evden uzaklaşmak, kardeş kıskançlığını körüklediğı gibi çocukta okul korkusu da geliştirebilir. Hatta çocuğın mutsuz olmasına, içine kapanık ve saldırgan davranışlar geliştirmesine yol açabilir.
57. En iyi niyetli misafirler bile sadece bebekle ilgilenip büyük çocuğı unutabilirler. Onlara yalnızca bebekle ilgilenmemelerini, büyük çocuğaya da alışık olduğı tarzda ilgi ve sevgi göstermelerini hatırlatmak, "Kardeşin doğunca senin pabucun dama atıldı." gibi sözler söylememeleri konusunda uyarmak gerekli olabilir.
58. Çocuklara sevgi, ilgi ve disiplinde tutarlı davranalım, aşırı gösterilerden kaçınalım.
59. Çocuklar arasında büyük küçük, kız erkek ayrımı yapmayalım.

60. Kardeşini kıskanan büyük çocuğa sözgelimi kardeşinin yemeğini beraber yedirmeyi teklif edelim. Böylelikle oda ihmal edilmemiş olur.
61. Kendini yetersiz ve değersiz hisseden çocuğun kıskançlığına kolay kapıldığını bilelim. Kendisi seven ve kendisiyle barışık olan çocuklar, kardeşleriyle daha iyi geçinirler. Bu yüzden onları özsaygısı olan kişiler olarak yetiştirelim.
62. Sürekli bir çocuğumuza yöneliyorsak, bunun sebebini keşfetmek için kendimizi yoklayalım. Hepsine ilgi ve sevgi göstermeye gayret edelim.
63. Mümkünse odalarını, değilse köşelerini ve dolaplarını ayıralım.
64. Onları birbirinden farklı giydirelim.
65. Özellikle siz ve yakın çevreniz, çocuklara gösterdiğiniz ilginin kendilerine haksızlık yapıldığını düşünmelerine neden olmasın.
66. Çocuklara eşit davranmak, kıskançlığı körükler. Günümüzde kardeşler arasında oluşan kıskançlığın ana nedenlerinden biri, anne babanın çocuklarına karşı eşit davranma heyecanıdır. Zira hiçbir çocuk, bir diğeriyle eşit değildir. Gerek karakter yapısı itibarıyla gerek önce veya sonra dünyaya gelişiyle her bir kardeş, bir diğer kardeşten farklıdır. Bu farklılıkları gözetmeden bir anne baba şefkatiyle çocukları eşitlemeye çalışmak, eşitlik çizgisinin ilerisinde bulunan çocuğu ezmek anlamına gelir. İnsanın başka biri yüzünden eziliyor olması, kıskançlığı ha bire körükler. Düşünün lütfen; yaşları birbirine yakın iki çocuğunuz var. Bu iki kardeş birbiriyle kavga ediyor. Sizde araya girip kavgayı durdurmak istiyorsunuz. Sonra ikisine de aynı cezayı veriyorsunuz. Siz iki çocuğunuzun birbirinden ayırt etmeden aynı muameleyi göstermiş olsanız da farkında olmadan çocuklarınızdan birini veya ikisini diğerine karşı ezmiş olabilirsiniz. Örneğin bu çocuklardan biri, bir diğerinin abisi/ablası ise büyük ve küçüğün aynı cezayı alması doğru mu acaba? Aynı suçu işlemiş iki kardeşe, aynı cezayı vermek, görünüşte eşitlik gibi görünse de çocuk terbiyesinde böylesi bir eşitlik adaletsizliği doğurur.
- Aynı kabahati işleyen bu iki çocuğunuzdan biri, çok duygusal, diğeri ise vurdumduymaz olsun. Siz duygusal olan çocuğunuza –belki- “öte git” deseniz kalbi kırılabilir ve bir hafta sizin yüzünüze bakmayabilir. Vurdumduymaz olan çocuğunuza, “öte git” deseniz umurunda bile olmayabilir; hatta ertesi gün aynı kabahati fazlasıyla işleyebilecek cesareti kendinde bulabilir. Bu durumda, her ne kadar kendinizi çocuklarınıza karşı eşit davranıyor sansanız bile çocuklarınızın iç dünyasında uyandırdığınız duygular itibarıyla bu eşitlik, adaletsizliği barındırmaktadır.

- 67.** Adaletsizlik kıskançlık doğurur. Anne babalar çocuklarıyla kurdukları iletişimde eşitlik ilkesine sadık kalayım diye uğraşırken bir yandan da çocukların duygu dünyasının röntgenini çekmeyi ihmal etmemelidirler. Çocuklara eşit davranmak, çocuğun iç dünyasında uyanan duygu itibarıyla eşitlik taşımalıdır. Bir örnek daha vermek gerekirse anne baba olarak çarşıya çıktığınız bir gün çocuklarınıza hediye almayı planladınız ve aynı yaşta iki erkek çocuğunuza birbirleriyle kavga etmesinler diye aynı hediyeyi aldınız. Acaba doğru mu yaptınız? Çocuklarınızdan birisi, sosyal yönlü oyuncakları, diğeri matematiksel oyunları seviyorsa aldığınız aynı oyuncak her iki çocuğunuzda da aynı sevinci uyandırabilir mi? Eve gidip büyük bir sevinçle hediyeleri verdiniz. Fakat çocuklardan biri çok sevindi diğeri bir kenara geçip “Zaten en güzel oyuncağı hep kardeşime alıyorsunuz.” diye içindeki duyguları size aktardı. Sizde bu söylem karşısında, “Ama ikinize de aynı oyuncağı aldım.” diye mi düşündünüz. İşte çocuklarla anne baba arasında daha çocukluk yıllarında başlayan anne babaya göre eşitlik; ama çocukluklara göre “adaletsizlik”, insanın doğuştan var olan kıskançlık duygularının alev almasını sağlar.
- 68.** Sadece anne babanın çocuklarına olan davranışları değil, bazen hiç beklenmedik dış etkenlerde kardeş kıskançlığında rol oynar. Bunlardan biride kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Eğer bir çocuk, 3 yaşında yeni bir kardeşe sahip olursa kuvvetli ihtimal ki bu iki kardeş arasında büyük bir kıskançlık yaşanacaktır. Çünkü çocuklar 3-4 yaşları arasında “ben” merkezidirler. Paylaşmayı sevmezler. Minik ergenlik dönemi denilen bu evrede çocuk kardeş sahibi olursa evdeki ilginin azalmasından, eşyalarının paylaşılacak olmasından, dikkatlerin başka birinin üzerinde yoğunlaşmasından ciddi rahatsız olur. Bu nedenle anne babalar çocuk terbiyesinin zorluğuna bir de kardeş kıskançlığını eklemek istemiyorsa çocuk sahibi olmayı planladıkları döneme dikkat etmelidirler.
- 69.** Kardeş kıskançlığının körukleyici, diğeri bir nedeni de kardeşler arasında kıyas yapılması, bir kardeşin aile büyüklerine benzetilmesi, diğeri kardeşin kendini aile halkası dışında hissetmesidir. İki kardeşten birine yönelik söylenen, “Maşallah gözleri de tıpkı babası gibi” ya da “Gülüşü ne de çok annesine benziyor” tarzındaki ifadeler, diğeri kardeşin kıskançlık damarını kabartır.
- 70.** Anne babalar öncelikle kardeş kıskançlığının ve rekabetin sanıldığı kadar zararlı bir duygu olmadığını kabul etmeleri gerekir. Kardeş kıskançlığı ve rekabet duygusu çocuğu kardeşinden ve kardeşlerinden daha uyumlu, daha çalışkan ve daha saygılı davranarak anne babanın sevgisini ve takdirini kazanma, başkalarının duygularını ve haklarını önemseme, empati yapma, paylaşma, sabretme, işbirliği yapma ve anlaşmaları çözme gibi değerli sosyal beceriler kazandırır. Her isteği yerine getirilen, hazıra alıştırılan, şımartılan ailenin tek çocuğu saydığımız bu becerileri elde etmede zorluklar ve sıkıntılar yaşar.
- 71.** Kardeşi doğmadan önce çocuğa, kıskançlık duygularını tahrik etmeden, anlayabileceği bir dille aileye yeni bir üyenin geleceği anlatılmalıdır. Çocuk, evdeki ortamın her

zamankinden daha hareketli ve farklı olacağını, eve sık misafir gelip gideceğini, küçük bebeğin ihtiyaçları olduğu için annenin hem yorgun olacağı hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağını bilmeli; bunlara hazırlıksız yakalanmamalı. Anne baba, zamanla her şeyin tekrar yoluna gireceğini söyleyerek çocuğu rahatlatmalıdır. Bu ön bilgiler çocuğun psikolojik olarak bebeği kabullenmesini sağlayacak; ancak ileri aşamalarda ortaya çıkacak olan kıskançlık duygusunu gidermeye yetmeyecektir.

- 72.** Bebekle ilgili işlerde çocuğu da olayın içine katmak iyi sonuçlar vermektedir. Bebeğe isim seçmede, odasını düzenlemede, uyutmada, oyuncak ve elbise seçiminde büyük çocuktan yardım istenmeli; yardım ve iş birliği duygusu güçlendirilmelidir.
- 73.** Anne, bebeğe altını temizleme, soyundurma-giyindirme, emzirme, banyo yaptırma ve uyutma gibi hizmetler verirken; çocuğun bir kenarda küskün ve kızgın bakışlarla izleme yaptığını fark edecektir. Böyle durumlarda yanına çağırıp bir öpücük vererek, başını okşayarak şu açıklamayı yapabilir: “Kardeşinin altını temizlemek, emzirmek, kirlenen çamaşırlarını temizlemek ve uykuya yatırmak zorundayım; çünkü o bunları kendi başına yapamayacak kadar küçük.Sende onun gibi bebek iken bunları yapamıyordun ve ben annen olarak kardeşine yardım ettiğim gibi sana da yardım ediyordum. Şu anda kardeşine yardım etmem, ona zaman ayırmam seni sevmediğim anlamına gelmiyor. İkinizde benim çocuğumsunuz, ikinizi de çok seviyorum. Beni anlıyorsun, değil mi?” Çocuğu adam yerine koyup bu tür açıklamalar yapmak aklındaki kuşkuları ve bir nebze olsa giderecektir. Bebeklik resimlerini göstermek, bebekliğinde ne kadar sevimli olduğunu anlatmak; onunda küçüklüğünde sevildiğini, korunduğunu, aynı yardımları aldığını hatırlatacak ve kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Kıskançlık duygusu hoşgörü ile karşılandığında,” bende senin yaşında iken kardeşimi kıskanmıştım.” dediğinizde çocuk şaşırır; çok komik bir şey duymuş gibi kahkaha ile güler, rahatlar, suçluluk duygusundan kurtulur.
- 74.** Anne bebekle meşgul olurken, babanın ve aile büyüklerinin iş birliği yaparak diğer çocuklarla ilgilenmesi hem annenin yükünü hafifletir hem de çocuklarkendilerini ihmal edilmiş hissetmezler.
- 75.** Çocuğun kıskançlık duygularını yaşattırmaya söz dili yetmez. Davranışlarında buna eşlik etmesi gerekir. Kardeşi gelmeden önce gerçekleşmekte olan oyun parkına gitme, yatmadan önce masal ve hikaye okuma, dışarıda yemek yeme, piknik yapma gibi etkinlikler birden bire son bulacak olursa; “Kardeşin oldu diye hiç üzülme, seni eskisinden daha çok seviyoruz.” sözleri bir işe yaramayacağı gibi kuşku uyandıracak; çocuğun anne babaya olan güvenini zayıflatacaktır.
- 76.** Kıskançlığı önlemek için bebeği kötüleyen “ne kadar yaramaz bir bebek, sürekli ağlıyor, altı kirleniyor, beni yoruyor.” gibi yapmacık sözler inandırıcı olmaz. Aksine çocuk kandırıldığını hisseder; anne babaya olan güveni zayıflar. Aşırı hoşgörü

göstermek, her istediğini yerine getirmek, önceden yapmasına izin verilmeyen davranışlarına ses çıkarmamak durumu daha da kötüleştirebilir.

- 77.** Bebek yüzünden büyük çocuğa ayrılan zamanda ve hizmette azalma olduğu bir gerçek. Ancak bunu sık dile getirmek, bütün suç bebekteymiş kanaati uyandırır ve kıskançlığı azdırabilir. “Şimdi seninle oynayamam, bebeğin altını temizlemem gerekiyor. Parka gidemeyiz, bebek hasta. Sessiz ol lütfen, bebek uyuyor.” Bu sözler kıskanan çocuğun rekabet duygularını alevler. “Bu evde bebekten başka bir şey konuşulmuyor. Bebek yüzünden eğlenceli bir şey yapamaz olduk. Onu hiç sevmiyorum. Keşke geri götürebilsek, ne kadar iyi olurdu...” gibi düşüncelere ve hayallere kapılacaktır.
- 78.** “Kardeşinden uzak dur, canını acıtıyorsun” yada “Gürültü yapma kardeşin uyuyor!” gibi sözler sarf etmek, zarar verecek endişesi ile çocuğu bebekten uzak tutmaya çalışmak kıskançlığı körükleyeceği gibi; bebeğe kinlenmesine yol açacak; canını acıtmak ve zarar vermek için fırsat kollayacaktır. 4-5 yaş arası çocuklar, kıskançlığında etkisiyle, bebeğe verecekleri zararın sonuçlarını düşünemez; bebeğin ölümüyle sonuçlanacak tehlikeli girişimlerde bulunabilirler.
- 79.** Anne baba çocuğun bebeğe zarar vereceğini hissettiği zaman, uzaklaşmak yerine, hissettirmeden uzaktan izleme yapmalı; zarar verici bir girişimde bulunduğu zaman müdahale etmeli; kardeşine vereceği zararın sonuçlarını açıklamalı, zarar vermesine göz yumulmayacağını kesin bir dille anlatmalıdır.
- 80.** Çocuğun bebeğe yönelik eleştiri ve kıskançlık ifade eden sözlerini kınamak ve reddetmek yerine duygularını dile getirmesine izin vermek ve sakince dinlemek çocuğun suçluluk duymasını ve kendini kötü hissetmesini önleyecektir.
- 81.** Çocuk yetiştirilirken en fazla neye odaklanılırsa, neden korkulursa o artarak gelir. Bu nedenle küçük kıskançlıkların üzerinde durmamalı, olumlu davranışlara daha fazla odaklanmalıdır.
- 82.** Fiziksel şiddet gibi kabul edilemez bir kıskançlık davranışı olduğunda hemen cezalandırmak yerine duygularıyla yüzleşmesi sağlanır, duygularını kelimelerle ifade etmesi desteklenirse zamanla istenmeyen davranışlar azalır.
- 83.** Bebeğin gelişini takip eden günlerde anaokulu çağına gelmiş çocuğu, onayı alınmadan, anaokuluna göndermek doğru değildir. Çocuk bunu evden uzaklaştırma olarak algılayacak, okula gitmeyi ret edecektir.
- 84.** Anne baba çocukla mümkün olan her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşiyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verirlerse çocuk kendini hala güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi gibi hissedecektir.

- 85.** Kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiği öyküler anlatmak, anne ya da babanın kendi kardeşiyle ilgili ilk hislerini paylaşması, çocuğun duygularını anlaması ve ifade etmesinde fayda sağlayabilir.
- 86.** 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 bileşimden oluşmaktadır. Bu duygulardan en etkileri olanları öfke, kendine acıma ve üzüntü duygularıdır.
- 87.** Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümüleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendisine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.
- 88.** Çocuğun durumu düşünüldüğünden daha kötüyse mutlaka bir çocuk psikoloğu ile görüşülmesidir.
- 89.** Hamileliğinizle ilgili çocuğunuzu bilgilendirin. Konunun asıl önemli noktası bu dönemdir. Annenin hamile olmasıyla beraber evde bir telaş başlar. Özellikle 3 yaşındaki çocuklar durumu sezerler. Ne olduğunu tam olarak algılayamamakla beraber evde ve aile üyelerindeki davranış değişikliklerini fark ederler. Fark etmeleriyle beraber özellikle anne ye karşı ciddi bir kapris başlayabilir. Durumun belirsizliğini gidermeniz, çocuğunuzdaki kafa karışıklığını da yok etmesi bakımından son derece önemli ve gereklidir. Ancak önerimiz; hamileliğinizin 4-5 ayını doldurmadan söylemeniz yönünde. Durumu daha erken fark eden ileri yaşlardaki çocuklar için elbette bu kadar beklemenize gerek yoktur, ancak 9-10 yaş altındaki çocuklar için çok erken davranmanız yararlı olur. Zira bu dönem bilindiği gibi dokuz aylık uzun ve yorucu bir dönemdir. Eve yeni kardeş geleceğini öğrenen çocuğumuz, (özellikle okul öncesi yaşlardaki çocuklarda zaman kavramı henüz oturmadığından) bebeğin doğumuyla ilgili olarak sizi bunaltacak kadar çok soru soracaktır. Hatta bebeğin ne zaman doğacağına dair bitmez tükenmez sorulardan nefes alamaz duruma bile gelebilirsiniz. O nedenle mevsimsel döngülere vurgu yaparak çocuğunuzun anlayacağı bir dille, doğuma dair bilgi verebilirsiniz. Örneğin; kar yağmaya başlayınca ya da ağaçlardaki yapraklar dökülünce, kısa kollu kıyafetlerimizi giymeye başlayınca, çiçekler açınca gibi.
- 90.** Eğer çocuğunuz, önceden kardeşi olmasını isteyen bir çocuksa, hamileliğinizi ve kardeşi olacağını duyduğunda ilk tepkisi şaşkınlık ve sevinç olacaktır. Yinede her türlü olumlu ve olumsuz tepkiye hazırlıklı olmalısınız. Evin tek hâkimi olan çocuğunuzun, bu hakimiyetinden kolaylıkla vazgeçmesini beklemeniz mümkün değildir. Elbette yeni gelen bebekle ilgili olarak endişeler yaşayacakve bazı olumsuz tepkiler verecektir. Ancak her zaman olumsuz bir tepki beklemeniz yanlış olur. Durumu son derece doğal karşılayan çocuklarında olduğunu unutmamak lazım. Aslında burada tepkilerin türü ve yoğunluğu büyük bir oranda çocuğunuzun kişilik yapısıyla da ilgilidir. Hamileliğinizin ilerleyen dönemlerinde halsizleşmeniz, giderek ağırlaşmanız ve tahammül sınırlarınızın zorlanmasıyla beraber çocuğunuzla olan ilişkilerinizde bir gerginlik gözlemlenebilir. Çocuğunuz, kendisiyle eskisi kadar çok ilgilenilmediği duygusuna kapılarak artık sevilmediğini düşünebilir. Zaman zaman neden başka bir çocuğa gerek

duyulduğunu sorgulayarak, size farklı kaprisler ve tepkiler geliştirebilir. Özellikle evdeki herkesin annenin hamileliği ve bebeğin gelişimiyle ilgili olarak konuşmalarından, çok huzursuz olabilir.

- 91.** Uzun süre boyunca beklenen bebek eve gelince evdeki çocuğunuzun tepkileri iyice netleşir. Ve aslında bu tepkiler sürekli bir değişkenlik gösterebilir. İlk başlarda son derece ılımlı davranan çocuğunuz, bütün ilginin bebeğe yönelmiş olmasından dolayı rahatsızlık duyarak aşırı tepkiler verebilir, ciddi kıskançlık duyguları yaşayabilir. Kardeşler arasında zaman zaman görülen kıskançlık aslında doğal bir duygu durumudur, ancak dozu önemlidir. Evde uzun bir süre boyunca tek ilgi odağı olmuş çocuğunuzun yeni bir kardeşi çok sempatiyle karşılamamış olmasını yadırgamamalısınız. Kardeşini kabul etmekte zorluk yaşayan çocuğunuz, kardeşini geri göndermek isteyecek ve çevremizde de sıklıkla gördüğümüz gibi “Artık gitsin.” diyerek size eziyet etmeye başlayacaktır. Kardeş ilişkisinde en önemli faktörlerden biri de anne baba olarak sizin, çocuklarınız arasındaki dengeyi doğru oluşturmanızdır. Zira bazı çocuklar çok belirgin olarak tepkilerini belli ederlerken, bazıları oldukça sessiz ve sakin bir tavır sergileyerek aileyi şaşırtabilirler. Zaman zaman anneye çok olumlu yaklaşarak, bebekle ilgili olarak anneye yardımcı olmaya çalışırlar. Burada çok dikkatli davranmanız gerekir. Çünkü sessiz kıskançlık çok tehlikelidir ve küçük bebek tehlikeli durumlara karşılaşılabılır. Büyük kardeşin duygularını doğru anlamak ve onunla sıklıkla konuşarak sevginizi daha çok paylaşmanız çok önemlidir. Aksi halde büyük kardeşin, kardeşini severken yanlışlıkla canını yaktığını, kucağından düşürdüğünü görmemiz mümkündür ve elbette bu davranışlar yanlışlıkla değil, bilerek yapılan kazalar olabilir.
- 92.** “Bu adil değil! Bana hiç yardım etmiyorsun, benim sana ihtiyacım var.” Bu cümleyle karşılaşmanız, kardeşler arasında kıskançlık olduğunun en önemli belirtileri arasında yer almaktadır. Bu durumda ebeveyn olarak size çok önemli görevler düşmektedir. Eğer size bu şekilde bir sitemde bulunuyorsa, ona şu şekilde karşılık verebilirsiniz: “Bu durumu haksızlık olarak görme. Beklemek zor biliyorum. Bende yardıma ihtiyacın olduğunun farkındayım, fakat benim süper güçlerim yok. Her ikinizi de çok seviyorum ve ne zaman yardıma ihtiyacınız olursa yanınızdayım. Kardeşin senden küçük ve henüz yardıma muhtaç olduğu için ona yardım etmem gerekiyor.”
- 93.** “Ölmek istiyorum artık!” Bu cümleyle karşılaşmanız kıskançlığın çok ileri seviyede olduğunu ve kıskançlık yapan çocuğunuza ayrı bir şekilde ilgi göstermeye başlamanız gerektirdiğinin en önemli işaretleri arasındadır. Onun bu söylemine karşılık; “Tatlım kendini o kadar kötü mü hissediyorsun gerçekten? Çok üzgünüm ve zor olduğunu biliyorum. Bu durumu telafi etmek için bana izin verebilir misin? gibi sorular yöneltin ve ona bir yetişkinmiş gibi davranın. Bu şekilde konuşarak onun sakinleşmesini sağlayabilirsiniz.
- 94.** Bireylerin kendi özelliklerini önemseyin. Ayrıca bütün çocuklarınızın kendilerine ait ilgi alanları ve yeteneklerinin olduğunun farkına varın.

95. Çocukları arasındaki rekabete çözüm getirmenin ilk adımı, iyi bir dinleyici olmaktır. Ancak bu durumdan oturup dinlemek anlaşılmasın. Tersine etkin dinleme ve beden dilini beraber kullanmalısınız. Asla yapmayın.
96. Çocuklarınızdan biri gözbebeği olarak seçmeyin. Siz bunu hissettirmemeye çalışsanız da, çocuğunuz durumu anlayacaktır.
97. Kardeşin doğum sonrasında bir süreliğine annenin yatak odasına yatacağını ve sonrasında kendi odasına geçeceğini söyleyin; "Aynen sana yaptığımız gibi" notunu da mutlaka düşün.
98. Çocuğun kardeşinin olması onun geçmesi gereken önemli bir deneyimdir. Çocuk bu sayede sosyalleşme, sevgiyi paylaşma, gibi önemli kişilik özelliklerini kazanır.

DAHA BÜYÜK YAŞLARDA;

1. Anne baba çocukla mümkün olan her fırsatta bire bir iletişime geçerse, onunla ortak faaliyetlerde bulunursa, ona kardeşi ve evle ilgili küçük sorumluluklar verirse, çocuk sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmeye devam eder.
2. Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir. Bunun için bütün ailenin birlikte yapabileceği gezinti, piknik, alış-veriş, film izleme gibi etkinliklere yer verilmelidir.
3. Kardeşler arasında karşılaştırmalar yapmaktan kaçınılmalıdır.
4. Çocukların, çok kavga etmelerine mümkün olduğunca izin verilmemelidir. Kavga ettiklerinde seçenekler sunulabilir ya da iyi geçinme kuralları koyulabilir. Böylece kavga ettikleri ve iyi geçinmedikleri zaman sonucun ne olacağını bilirler. Kuralı bozanlara bir sorumluluk vermek hem onların yanlış yaptıkları bir olayı düzeltmelerini hem de olumlu bir davranışta bulunmalarını sağlayabilir.
5. Çocukların kavgalarında hakem rolü oynanmamalıdır. Anne babalar çocuklarının tartışmalarına katıldıkları zaman çocukların her biri anne babasının diğerinin tarafını tuttuğunu düşünür. Bu da rekabetin yoğunlaşmasına yol açar. Büyük kardeş, anne babanın koruyucu desteğini sağlayabilen küçük kardeşten nefret eder. Anne baba ne kadar yansız olmaya çalışsa da işe yaramaz. Bu nedenle kardeşler anlaşmazlıklarını kendileri çözmelidir. Fiziksel şiddetin olmadığı durumlarda anne babanın araya girmesi sorunun çözümünü zorlaştırır.
6. Çekişmeler sona erdikten sonra çocuklarınıza onların eskiden düşman gibi olduklarını hatırlatmayın. Temiz bir sayfa açın ve onların bu sayfada kalmalarına yardımcı olun.
7. Kimin başlattığı sorusunu sormaktan kaçınılmalıdır. Çünkü olayı kimin başlattığını öğrenmeye çalışmak çocukların birbirlerini suçlamasına neden olur. Her bir çocuğun

kavganın çıkmasında aynı derecede sorumlu olmasından yola çıkarak sonuçlarına eşit şekilde katlanmaları sağlanabilir.

8. Dikkati, sadece sorun çıkaran çocuğa yöneltmek yerine, zarar gören çocukla da ilgilenmek, ancak “mağdur, ezilen” olarak nitelendirmemek gerekir.
9. Kardeşler arasında kıskançlık hissedildiğinde onları birbirlerinden uzaklaştırmak yerine, yakınlaştıracak ortamlar yaratılmalıdır.
10. İki ya da daha çok çocuğun aynı ortamı paylaşması kaçınılmaz olarak çatışma yaratır. Kardeş kavgasına neden olan zaman ve ilgi konusu ortadan kaldırılamayacağına göre çocuklara kavga etmeyin demek yerine onları iyi geçinme konusunda yüreklendirmek daha etkili bir yaklaşımdır. “Ne kadar iyi anlaşıyorsunuz” gibi cümleler çocuğu yüreklendirerek övgünün hakkını vermeye yönlendirir.
11. Kardeşler arasındaki kıskançlık ve geçimsizlik ne kadar yoğun olursa olsun kardeşler ayrı kaldıklarında birbirlerini çok özlerler. Bu durum, ilişkileri bazen çok bozuk olsa da aslında birbirlerini sevdiklerinin göstergesidir.

KARDEŞ KAVGALARI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

1. İki yada daha fazla çocuğun olduğu ailelerde kardeş kavgaları ve çatışmaları kaçınılmaz hale gelir. Çocuklar aynı anneyi , aynı babayı, aynı evi, aynı evi, aynı eşyayı ve aynı odayı paylaştıkları ve birlikte oldukları sürece tartışmak, bağırışmak ve kavga etmek için bir bahane bulacaklardır. Aslında kardeş kavgaları ve sosyalleşmenin bir göstergesidir. Çocuklar duygu ve davranışlarını yetişkinler kadar kontrol etmeyi ve doğru yönetmeyi beceremezler. Sebep ve sonuçlarını düşünmeden anlık hareket ederler. İyi geçinmeyi öğrenmeleri için uzun bir süre anne ve babanın rehberliğine ihtiyaçları vardır. Oyun sırasında tartışan ve işi kavgaya götürmek üzere olan iki çocuğa “iyi geçinin, uslu durun, gürültü yapmadan oynayın, kavga etmeyin...” demeniz fazla işe yaramaz. Çocuklara iyi geçinmeleri konusunda nasihat etmek yerine onlara geçim konusunda iyi örnek olmak daha önemlidir.
2. Araştırmalar, birbirine karşı saygılı olan, anlaşmazlıkları konuşarak çözen, birbirini dinleyen ailelerde çocukların da iyi geçindiğini, fazla kavga etmediklerini göstermektedir. Küçük yaştan itibaren arkadaş edinen arkadaş edinen, sokağa çıkan, grup oyunlarına katılan çocukların; gününü dört duvar arasında aile büyükleriyle geçiren, sokağa çıkmalarına izin verilmeyen çocuklara kıyasla paylaşmayı, kurallara uymayı, iş birliği yapmayı ve oyun kurmayı daha çabuk öğrenmektedir. Erken yaşta sosyal uyum ve beceri kazanan bu çocuklar kardeşleriyle daha iyi geçinmektedirler.

3. Kardeş kavgalarında hakem rolü almayın. Hakemlik yapmaya kalktığınızda, ne yaparsanız yapın, ne kadar adil davranmaya ve tarafsız olmaya çalışırsanız çalışın; bir taraf diğeri tuttuğunuzu, kendine haksızlık yaptığınızı düşünecektir. Kardeş kavgalarına karıştığınız zaman çocuklar bunu alışkanlık haline getirecek birbirlerini şikayet ederek sizi kavganın içine çekeceklerdir.
4. “Kim başlattı” diyerek kavgaya karışmayın. Çünkü bu sorunun doğru cevabını bulamazsınız. Her çocuk diğersinin başlattığını söyleyecek; birbirini suçlamalar, tartışmalar sürüp gidecektir.
5. Çocuklar arasındaki çekişmeye, kavgaya, öfkeli tavırlara müsaade etmek, çocuklarınıza beraber geçinmeyi öğretmez. Kavgalara izin vermek yerine, çocuklarınıza başka bir seçim şansı sunun. Her ikisi de bir arada geçinebilir ya da geçinemez. Onlara, “İyi geçinerek oyunlar oynamaya devam edin, eğer ikiniz de bu çekişmeye son vermezseniz beraber oynamanıza müsaade etmeyeceğim.” , “Kavgaya son verip anlayamadığınız takdirde size mola cezası vereceğim.” diyebilirsiniz. Seçim yapma alışkanlığı edinmelerini sağlayın. Bu sayede kendi hayatlarının kontrolünün onlarda olduğunu hissettirirsiniz ve kendi kararlarını nasıl vereceklerini öğretmiş olursunuz.
6. Büyük tarafın ezdiğini düşünerek küçüğü korumaya kalkmayın. Küçük çocuk anne ve babanın desteğini arkasında hissettiği zaman büyükle uzlaşma yoluna gitmez. En küçük anlaşmazlıkta çığırkanlık yaparak veya gelip anne babaya şikayet ederek büyüğü zor durumda bırakır. Büyük kardeş anne babanın koruyucu desteğini gören küçük kardeşten nefret eder. Ana baba, fiziksel şiddet ve yaralama olmadığı sürece çocuk kavgalarına karışmamalı. Küçük çocuk, anne babanın desteğini alamadığı zaman büyükle anlaşma yoluna gidecek, kavgalar azalacaktır.
7. Otoriterinizi ancak kardeşler arasındaki kavga şiddetlendiği ve diğers aile üyelerini rahatsız etmeye başladığı zaman kullanın. Anne baba kimin haklı kimin haksız olduğuna bakmaksızın tarafları ayrı odalara göndererek kavgayı sonlandırmalı. İtiraz etmeleri durumunda şöyle bir açıklama yapılabilir: “Konu kimin haklı kimin haksız olduğu değil; konu kavga çıkararak bizi rahatsız etmeniz. Rahatsız olduğumuz ve kavga etmenizi istemediğimiz için sizi ayrı odalara gönderiyorum.”
8. Mümkün olduğunca çocukların kavga etmelerine izin vermeyin ve ortam hazırlamayın. Çocuklar kavga ettikleri sürece tecrübe kazanır; bunu alışkanlık haline getirirler. Anne baba kavgada yumruk ve tekme atma, saç çekme, ısırma, sopayla vurma gibi fiziksel şiddet içeren davranışların yasak olduğunu, buna izin verilmeyeceğini, birbirine kızdıkları zaman bunu sözle ifade etmeleri gerektiğini kural haline getirmeli; bu konuda tutarlı ve kararlı olmalıdır. Bununla beraber küçük itişmeleri ve ağız dalaşmalarını görmezden gelmeli; kendi kendilerine anlaşmaları beklenmelidir.
9. Çocuklarınızı küçük yaştan itibaren paylaşmaya özendirir. Küçük yaştan itibaren arkadaş edinen, sokağa çıkan, grup oyunlarına katılan çocukların, gününü dört duvar

arasında aile büyükleriyle geçiren, sokağa çıkmasına izin verilmeyen çocuklara kıyasla paylaşmayı, kurallara uymayı, oyun kurmayı daha çabuk öğrenmektedir. Erken yaşta sosyal uyum ve beceri kazanan bu çocuklar kardeşleriyle daha iyi geçinmektedir.

10. Kavga eden kardeşlerin birbirini sevmediğini düşünmeyin. Kardeşler arasındaki kavgalara şahit olan çoğu anne babalar onların birbirini sevmediğini düşünür. Gerçekte durum böyle değildir. Kavga eden kardeşler, herhangi bir sebeple, ayrıldıkları zaman birbirlerini özledikleri görülmektedir. Atalarımız, bu gerçeği, “ kardeş kardeşi atmış, yar başında tutmuş” sözleriyle anlatmışlar.
11. Küçük çocuklar büyüklerine saygı göstermeyi öğrenmelidir. Çocuklar büyüklerine saygı göstermeyi aile içinde yaşayarak öğrenirler. Anne ve babanın birbirine ve aile büyüklerine saygı duyduğunu, zorda kalınca büyüklerle danıştığını ve yardım istediğini gördükçe onlar da kendi büyüklerine, ağabeylerine ve ablalarına saygı duyacaklardır. Ancak henüz kıskançlıklarını, kızgınlıklarını ve öfkelerini kontrol etmeyi beceremeyen küçük çocuklar için bu o kadar kolay değildir. Tartışmalardan, sürtüşmelerden, çatışmalardan ve küçük kavgalardan sonra, deneye yanıla, ağabeyleriyle ve ablalarıyla iyi geçinmenin daha faydalı ve daha kazançlı olduğunu öğreneceklerdir. Anne, baba ve aile büyükleri çocukların tartışmalarına ve küçük kavgalarına karışmadıkları zaman küçükler kendi iradeleriyle, tabi yoldan, büyükleriyle iyi geçinmeyi daha çabuk öğrenirler. Çocuklar bazen aralarındaki tartışmayı bazen konuşarak çözemez, gelip sizden yardım isteyebilir. Bu durumda, anne baba, tarafsız ve soğukkanlı olmalı, iki tarafı da dinleyerek, küçük yönlendirmelerle çözümü onlara buldurmalıdır.
12. Aralarında yaş farkı az olan çocuklar daha fazla kavga eder. Çocuklar arasındaki kavgada yaş farkı da önemli bir rol oynar. Aralarında yaş farkı az olan çocuklar günün bir kısmını, bazen sabahtan akşama kadar, birlikte geçirir; daha fazla yarışır ve çok şeyi paylaşmak zorunda kalır. Bu süre içinde anlaşmazlıkların ortaya çıkması ve kavgaya dönüşmesi gayet normaldir. Bununla beraber kavgaları uzun sürmez, çabuk küser, çabuk barışırlar.
13. Oyun sırasında itişip kalkışan ve birbirine küsen iki çocuk beş dakika sonra barışır, hiçbir şey olmamış gibi oyuna devam eder. Eğer mahalle maçlarında ve sokak oyunlarında çocukları gözleme fırsatı bulursanız; yaş farkı az olan çocukların basit sebeplerle daha çabuk kavgaya tutuştuğunu; büyük çocukların araya girerek kavgayı önlediklerini görürsünüz. Küçük çocukların kavga ettiğini gören anne çözüm önerisi sunabilir. “Ahmet, lütfen, kardeşinin oyuncağını geri ver; oyuncağını ödünç alabilir miyim diye sor” şeklinde yönlendirme yapabilir.
14. Kardeşleri birbirleriyle kıyaslamak kavgayı körükler. Anne baba farkında olmadan, kavgayı önlemek için çocukları birbiriyle kıyaslar. “Neden söz dinlemiyorsun? Neden bu kadar dik başlısın? Neden kardeşin gibi uysal değilsin?” dediğiniz zaman yaramazın uysala kin beslemesine yol açar, kıskançlığını ve kavgacı damarını azdırmış olursunuz. Eleştirilen çocuk, kardeşi yüzünden sevilmediği duygusuna kapılır. Kendisini gözden düşüren kardeşine düşmanca duygular besler. Küçük bir

anlaşmazlığı bahane ederek kavga çıkarır. İkinci plana itilen, öz güveni zayıf çocuk gerçekte anne babaya olan kızgınlığı kardeşine yöneltebilir.

15. Küçük ve korunmasız olan her zaman haklı, büyük ve güçlü olanda haksız olmayabilir. Hemen büyük olanı suçlamamalı, onunda mağdur olabileceğini göz ardı etmemelidir.
16. Sorun olan bir davranış gerçekleştiğinde fiziksel bir ceza vermek yerine sevdiği, istediği bir şeyden mahrum etmek daha etkili olabilir. Verilecek cezanın niteliğine ve miktarına çocukla konuşarak birlikte karar vermek çocuğun davranışı üzerinde düşünmesini ve hatalarını anlamalarını kolaylaştırır.
17. Yumruklu ve tekmeli çocuk kavgaları şiddet kültürünün ürünüdür. Bazen çocuk kavgaları yumruklu ve tekmeli şiddete dönüşebilir. Şiddet öğrenilen bir davranıştır. Her hatalı davranışı ceza ile karşılanan, dayağa ve şiddete maruz kalan çocuklar, kardeşleriyle ve arkadaşlarıyla anlaşamadıklarını zaman, isteklerini kabul ettirmek için şiddet kullanmaya ve kavga çıkarmaya daha yatkındır. Bir anne, kardeş kavgalarından yakınırken şöyle diyor: “Ne yaparsam yapayım çocuklarımın birbiriyle kavga etmelerine engel olamıyorum. Güzellikle nasihat ediyorum, dinlemiyorlar. Ceza veriyorum, dövüyorum bir işe yaramıyor. Ceza ve dayak korkusundan bir süre uslu duruyorlar; sonra yine kavga. Kim başlattı diye soruyorum, birbirlerinin üzerlerine atıyorlar. Kimse suçunu kabul etmiyor. Babaları sinirli bir adamdır. Kavga ettikleri zaman hepsini sıra dayağına çekiyor. Ne yapacağımızı, nasıl davranacağımızı şaşırdık. Kardeş kavgalarını önlemenin bir çaresi yok mu?” Tahmin edeceğiniz gibi, bu ailede çocukların olumsuz davranışları ceza ve dayakla karşılandığı sürece kardeş kavgaları devam edecektir. Ceza ve dayağın olduğu yerde nasihat bir işe yaramaz.
18. Eşit davranmak adil davranmak değildir. Kardeş de olsalar her çocuğun yeteneği, zevki ve tercihi farklı olacaktır. Bu çocuğunuz köfteyi çok severken diğeri sucuklu yumurtayı çok sever. Biri sebze yemeğini iştahla yerken diğeri nazlanarak yiyebilir. Aynı yemekten tabaklarına eşit miktarda koyup bunu bitireceksiniz demek belki görünürde eşitlik ama adil değildir. Yemek seçmek ayrı bir şey, istediği yemekten istediği kadar almak ayrı bir şeydir. Çocuklarınıza seçme hakkı vermelisiniz. Bir çocuğa seçme hakkı vermek kişiliklerine önem vermek, onu adam yerine koymak demektir. Ona sormadan, seçme hakkı tanımadan en pahalı ayakkabıyı alsanız bile, onun adına rengine, modeline ve markasına siz karar verdiğiniz için zevk alarak giymeyecektir.
19. Çocuklara yaşlarına ve yeteneklerine uygun sorumluluk verin. Sürekli beraber olma ve aynı alanı ve aynı eşyayı paylaşma rekabet duygusunu kökükler, kavga ihtimalini artırır. Kardeşinden veya kardeşlerinden ayrı olarak kendisine ait bir oyuncağa, bir bisiklete, bir bilgisayara ve bir odaya sahip olan çocukta bağımsızlık, öz güven ve mülkiyete saygı duyguları güçlenmektedir. Ayrıca her çocuğa yeteneğine uygun sorumluluklar verildiğine ve hobiler kazandırıldığında rekabet ve çatışma alanları azalacaktır. Aile içinde kendisine ait özel alanlara, eşyaya, sorumluluklara ve hobilere sahip çocukların kardeşleriyle daha az kavga ettikleri gözlenmektedir. Anne baba, çocuğa bir görev vereceği veya bir hobi kazandıracağı zaman mutlaka çocukla konuşmalı, onun adına karar vermemeli, ona seçme hakkı tanımalıdır.

KONUyla İLGİLİ SORULAR VE CEVAPLAR

SORU:

3,5 yaşındaki kızım kardeşi olduktan sonra söz dinlemez oldu. Altına kaçırmalar başladı, ayrıca asabi. Kızıma ilgim hiç azalmadı, fakat kızım çok değişti. Ne yapmam gerekiyor?

CEVAP:

Kardeşinin olmasıyla birlikte kızınız kaygıya kapılmış olabilir. Bu durum sevgiyi kaybedecek olmasından ve annesinin başkasını sevecek kaygısından kaynaklanıyor olmalı ki bu normal bir kaygıdır aslında. Özellikle yaşı itibarıyla zaten yoğun olarak kıskançlıkyaşayacağı bir dönemde. Bu yüzden endişe etmeyin. Yapacağınız şey çok basit: Kızınızı, kardeşinin kardeşi gibi değil, annesinin kızı gibi hissetmesini sağlayın. Kızınızla birlikte bebeğe bakın. Böylece kardeşine, kendisine ortak değil; annesi ile birlikte baktığı biri olarak bağlansın.

Ayrıca 3,5 yaşındaki bir çocuk sevgisini kendisinden küçük insanlara karşı nasıl göstereceğini bilemez, bu bilgi ancak görerek ve zaman içinde tecrübe edilerek oluşur. Eğer, sabırla bu öğrenme sürecini devam ettirir ve kızınızın benliğini kaygıya düşürmeden, dışlamadan, incitmeden sürdürebilirseniz, bir süre sonra kardeşler arasında güzel bir iletişim başlayacaktır.

SORU:

9,7 ve 2 yaşında üç kız annesiyim. Arkadaşlarına veya kardeşleri yaşındaki bebeklere çok iyi davranırlarken birbirlerine veya küçük kardeşlerine kırıcı ve kaba davranıyorlar. Birbirlerini daha çok sevip iyi davranmaları gerektiğini anlatıyorum, ama hiç etkili olamıyorum. Ne tavsiye edersiniz?

CEVAP:

Kızlarınız arasındaki çatışmaların çözüm noktası, büyük ve küçük kardeşin abla ve kardeş olarak sizin tarafınızdan ayırt edilmiş olmasıdır. Siz her ne kadar ikisini kardeş olarak görseniz de onlardan biri abladır ve ablaya ayrıcalıklı davranmak küçük kardeşe de bir ablaya nasıl davranılması gerektiği konusunda yardımcı olmak gerekir. Kardeş kavgalarında genellikle büyük çocuğa hak ettiği değer verilmemişse, küçük çocuk onu rezil etmekte geç kalmaz. Büyük çocuk da büyüklüğün gereğini yapamaz.

Bir de aile toplantınıza başlayın ki çocuklar böylesi problemlerle karşılaştıklarında sorunları nasıl çözebileceklerini aile toplantılarında öğrensinler.

SORU:

Benim 7 yaşında bir oğlum, 2 yaşında da bir kızım var. Oğlum, doğduğundan beri kardeşini kıskanıyor. Birine hediye almak istediğimde “Acaba diğeri kıskanır mı?” diye düşünüyorum, ki ikisine de almazsam birbirlerini kıskanıyorlar. Ne yapmak lazım?

CEVAP:

7 yaşındaki çocuğun kıskançlık dönemini normalde atlatmış olması gerekirdi. Eğer bu yaşta kendisinde bir kıskançlık hali görülüyorsa, bu durumda anne baba tutumlarına bakmak gerekir. 2 yaşında kızları da kıskanmaya başladı ise, demek ki ev ortamında kıskançlığı körükleyecek bir şeyler oluyor. Örneğin kıza ne alınırsa oğlana da o alınmaya çalışılıyorsa, bu davranış bile bazen kıskançlığı körükler. Çocuk kardeşini kendine rakip görmemeli, ona alınınca kendisine de alınmak zorunda olduğu intibai uyandırılmamalıdır. Bazen ona, bazen de diğesine alınmalıdır. İkisinin de çok sevdiği şeyler alınacaksa o zaman aynı anda ikisine de alınmalıdır. Yoksa “Ona aldık diye öbürüne de alacağız” diye bir beklenti oluşturmak oldukça yanlıştır.

SORU:

Genelde anne babalar ilk çocukları ile daha uyumlu gibi duruyor, inatlaşmalar daha az oluyor Daha nazik ve özenli davranılıyor çocuklara. İlkinin anneyle uyumu daha iyiiken, ikinciler hırçın ve daha asabi oluyor. Bu uyumda mı bir sorun var, yoksa kardeşler arası bir problemden mi kaynaklanıyor?

CEVAP:

İkinci çocuklar daha problemlili oluyor diye genelleme yapmak doğru değil. Ancak bilinen bir gerçek var ki, ilk çocuklar daha özenilen çocuklar olur genelde. Hem yanıışların daha çok yapıldığı, hem de sevginin ilk tadıldığı çocuklardır ilk çocuklar. İlk çocuklar genellikle anne babalık hevesi ve heyecanı ile daha titiz yetiştirilmeye gayret ediliyor. Hatta öyle ki, birçok anne baba ilk çocuklarının üzerine başka bir çocuğa anne babalık yapamayacaklarını düşündükleri için, ikinci çocuk sendromu yaşıyorlar. Kardeş istemekte zorluk çekiyorlar. İkinci çocuk dünyaya geldiğinde, birinci çocukta nasıl anne babalık yaptılarsa ikincisinde de aynı şekilde anne babalık yapmaya çalışıyorlar. Hâlbuki ikinci çocuğun fitratı birinci çocuktan daha farklıdır. Eğer birinci çocuğa davranıldığı gibi davranırsa anne baba problem çıkar. Yeni çocuk için anne babalar duygu dünyalarını sınıflamalı, yeni bir insanla karşı karşıya kaldıklarını hatırlarına getirmelidir.

SORU: Büyük çocuğunuzun kıskançlık duygusu sergileyen davranışları nelerdir?

CEVAP:

1. Eğer okula gidiyorsa, okula gitmeyi reddedebilir ya da okulda bazı davranış bozuklukları sergileyebilir.
2. Kendi başına yapabildiği bir çok beceriyi geriletebilir, sürekli olarak özellikle sizden yardım istemeye başlayabilir.
3. Bebeksi davranışlar sergilemeye başlayarak, altını kirletme, parmak emme, uykusuzluk ve ağlama krizleri gibi farklı davranış sorunları ortaya koyabilir.

4. Çok kızgın olabilir ve bu kızgınlığını başka insanlara ya da eşyalara zarar vererek gösterebilir. Hayvanlara eziyet etmek, arkadaşlarına vurmak, saldırgan davranışlar geliştirmek, küfür etmek gibi.
5. Sağlık sorunları olmamasına karşın karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, ishal fiziksel sorunlar yaşayabilir.
6. Bazen hiçbir olumlu ya da olumsuz tepki vermeden içe kapanabilir, depresyona girebilir.
7. Sizin, kendi sevdiğinizden emin olmak amacıyla çok sık olarak ne kadar sevildiği konusunda sorular sorar, en çok kimi sevdiklerini öğrenmek ister, kıyaslamalar yapar.
8. Bazı durumlarda çocuğunuz o kadar öfkeli ve o kadar yoğun kıskançlık duyguları yaşar ki kardeşine karşı saldırganlaşabilir, hatta ona ve eşyalarına zarar vermeye çalışır.
9. Bu davranışlar her çocukta kesin olarak görülecektir şeklinde bir kural elde etmek yok, ancak bazı çocuklar yapı olarak daha kıskanç olabilirler.

SORU: Bebek eve gelmeden önce neler yapmalısınız?

CEVAP:

1. Bebeğinizin eve gelmesinden daha önce çocuğunuzu süreçle ilgili olarak hazırlamalısınız. Sonuç olarak evde yeni ve farklı bir dönem başlayacaktır ve büyük kardeşin yeni duruma alışması mutlaka biraz sıkıntılı, yorucu ve zaman alıcı olacaktır, öncelikle sevildiğinden emin olma süreci başlayacaktır. Bu konuda hem sizin hem eşinizin hem de aile büyüklerinin son derece hassas davranması şarttır. Bütün bunlarla beraber bazı ipuçlarını hatırlamanızda fayda vardır.
2. Önceden hamilelik döneminde ve sonrasında büyük çocuğunuza ilgili davranmayı ve dokunmayı, konuşarak, paylaşarak, bolca zaman ayırarak sevgi gösterilerinde bulunmayı ihmal etmeyin. Bu hediye almak, para harcamak demek değildir.
3. Büyük çocuğumuza, kardeşini çok seveceği şeklinde duygusal yönlendirmelerdeki mesajlar vermekten kaçınmalısınız. Çocuğumuz zaman geçtikçe, kardeşiyle vakit geçirdikçe sevgisi de gelişecektir.
4. Kardeşinin bakımı konusunda, ona ninni söylemek, biberonunu tutmak, bezini getirmek, banyosunda su dökmek gibi faaliyetlerde mutlaka çocuğumuza da görev verin.
5. Bebeğin doğumu ve hamilelik süreci zaten son derece kafa karıştırıcı bir düzen değişikliğidir. Dolayısıyla başka bir değişikliğe gidilmemelidir.
6. Bebekle ve kendisiyle ilgili fiziksel karşılaştırmaları asla yapmayın: “Bak kardeşin ne kadar çirkin, onu geri verelim mi? Onu başkaları alsın mı?” gibi cümleler kurmayın.
7. Alınacak malzemeleri ve bebeğin ismini birlikte konuşmanız, onunda fikrini almanız ve hatta mümkünse alışverişe birlikte çıkmanız çok önemlidir.
8. Çocuğunuzla konuşarak duygularını anlamaya çalışmanız gerekir. Ancak bu şekilde kardeşi hakkındaki düşüncelerini anlayabilir ve önceden bazı tedbirler alabilirsiniz.
9. Çocuğunuzun anlattığı hiçbir duygu ve düşünceyi kınamadan, eleştirmeden ve kızmadan onu anlamaya çalışmanız en sağlıklı tutum olacaktır.
10. Kardeşler arasında oluşacak sevginin ve yardımlaşmanın temeli sağlıklı aile tutumlarıyla inşa edilebilir. İlk aylarda bazı sorunların olması normaldir, ancak sevgi ve ilgi dolu bir aile ortamıyla aşılacak sorun yoktur.

SORU:Çocuklarımızın kardeş ilişkilerini nasıl geliştirebiliriz?

CEVAP:

1. Yaşamımızın ilk yıllarındaki ilişkilerimizin; kişiliğimiz, benlik kavramımız ve bütün hayatımız boyunca yapacağımız seçimler üzerinde çok önemli etkileri vardır. Çocuklar ilk önce anne babaları ve kardeşleri ile ilişki kurar.
2. Ailelerden “hep kardeş istiyordu, onun için 2. Çocuğu yaptık, kardeşten sonra huyu çok değişti, ne ayrı ne de birlikte olabiliyorlar, hem birbirlerini çok seviyorlar, ayrı kalamıyorlar, hem birlikte iken sürekli kavga halindedir.” şeklinde yakınmaları çok sık duyulur. Anne babalar için kardeşler arasındaki ilişkilerin dinamiğini anlamak, aile içinde olumlu ilişkilerin gelişmesini sağlama fırsatıverecektir. Ayrıca, çocuklarınız birbirlerine sağlıklı ve sevecen bir şekilde bağlıysa, ebeveyn olmaktan büyük keyif alacaksınız.

SORU: Kardeşlerin kıskançlığı normal midir?

CEVAP:

1. Kardeş arasındaki rekabet onların birbirlerine karşı olumsuz duygular hissetmelerinden değil, anne baba tarafından daha fazla sevilme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Her çocuk en çok ve en iyi bir şekilde sevilme ister. Çocuklar arasındaki mücadeleyi kamçılayan da anne babanın paylaşılmayan sevgi, onay ve ilgisidir. Bu nedenle kardeş rekabeti son derece doğal olduğunu kabul etmek, nedenlerini anlamak, baş etme becerilerini geliştirmek son derece önemlidir.

SORU: Kardeşi doğduktan sonra büyük çocuğa nasıl davranalım?

CEVAP:

1. Büyük çocuğun yeni doğan kardeşiyle ilgili duygularını tanımlayın. “Kardeşin olduğu için çok şanslısın” gibi belki de onun hiç katılmadığı ifadeler yerine onun zor durumunu anladığınızı gösteren “Bebek uyurken sessiz durmanın senin için çok kolay olmadığını biliyorum.” demek daha uygundur.
2. Bütün suçu bebeğe atmayın. Sürekli olarak “şimdi parka gidemeyiz çünkü bebek uyuyor...” denilmesi çocukta “bebekten başka bir laf duymuyorum, bebek yüzünden eğlenceli bir şey yapamaz olduk.” isyanına neden olur. Başka bir neden bulun. Örnek; “parka baban gelince gidebiliriz” gibi.
3. “Hayır yapma dur” demeyi sözlüğünüzden çıkarın. Çocuklardaki bebeğe karşı pek de yumuşak olmayan bir şekilde dokuma isteğine karşı “hayır dur” demektense, çocuğun bizim kontrolümüzde kardeşine dokunmasına ve hissetmesine izin vermek, eğer zarar veriyorsa çocuğun ilgisini başka yöne çekerek bebekten uzaklaştırmak daha doğrudur.
4. Kardeşiyle ilgili doğru bir davranışta bulunduğu anda olumlu şeyler söyleme fırsatını kaçırmayın. “Kardeşine ne kadar güzel dokunuyorsun, bak o da sana gülümsüyor” demek kardeş kardeş ile ilgili olumlu duyguları pekiştirir.
5. Çocuğunuzu sevdiği bir kişiden anne baba ya da hayatındaki önemli bir yetişkinden her gün özel bir zaman geçirmesini sağlayın. Çocuk evdeki yerinin güvende olduğunu ne kadar bilir ve sevildiğini ne kadar çok hissederse kardeş rekabeti de o kadar az problem olur.
6. Kardeşler arası sevgiyi artırın. Kardeşlerin birbirleri için yaptığı ufakta olsa olumlu şeyleri abartın. Örneğin; biri diğerinin ödevine yardım ederse “kardeşine yardım etmen

çok olumlu bir davranış” deyin. Birinin canı yandığı zaman diğeri ona ilgi gösteriyorsa “sen çok sevecen ve tatlı bir ablasın.” deyin. Biri oyunda sırasını kardeşine verirse, bu hareketi “Kardeşinin önce yapmasına izin vermen çok güzel bir davranış.” diyerek pekiştirin. Kardeşlerin birbirlerine sevgisini göstermesi, sürprizler yapması için yönlendirebilirsiniz. Birisine bir şeyler vermenin heyecan verici olduğunu ve ona en uygun hediyeyi seçmenin, sürpriz yapmanın ne kadar tatmin edici olduğunu vurgulayın. Çocuklarınızdan biriyle alışveriş yaparken, diğer çocuğunuzun çok hoşuna gidecek bir şey görürseniz, “şu.....kardeşinin ne kadar hoşuna gider, değil mi? Ne dersin bunu alsak sende ona sürpriz yapsan, senin kardeşinin nelerden hoşlandığını en iyi bilen kişisin.” diyebilirsiniz.

7. Çocuk her istediğinde kısa da olsa ona zaman ayırırsanız onun kendisine yeterince zaman ayrıldığı hissine kapılmasını, sizden daha kolay ayrılmasını sağlayabilirsiniz. “Benimle oynar mısın?” diye sorunca “Evet seninle 5 dakika oynayabilirim.” deyin. Saatlerce vakit ayırmanız gerekmez. 4-5 dakika bölünmemiş bir ilgi bile çocuğu rahatlatır. Bu süre sonunda onu öpün, “seninle zaman geçirmek çok eğlenceliydi, ama şimdi işime dönmem lazım.” diyebilirsiniz.

SORU: Kardeşler arasındaki kavgalarda anne babalar neler yapmalıdır?

CEVAP:

1. Kendinizi olayların dışında tutun, karışmayın, hakem olmayın! “Kim başlattı?”, “ne oldu?” soruları tehlikelidir.
2. Problemi çözebileceklerine dair olumlu ifadeler kullanın. “neden devamlı kavgaya ediyorsunuz” yerine “eminim ki kendi aranızda problemlere çözüm bulacaksınız?” demeniz daha doğrudur.
3. Büyük çocuğa “sen büyüksün idare ediver” demeyin.
4. Küçük çocuk bunu kullanarak en ufak anlaşmazlıkta basar çığılığı. “Anne abim bana vurdu” diye. Genellikle küçük çocuk büyükle yarış halindedir, büyüğe gücü yetmediği için onu kızdırmaya çalışır, ezilmişlik rolüyle anne babayı çağırır. Büyük çocuğa küçüğü korumak adına kızarsak, “annem babam hep onu tutuyor onun yüzünden hep azar işitiyorum.” düşüncesiyle kardeş rekabeti ve ona karşı öfkesi daha da artacaktır.
5. Çocuklarınızı birbiriyle kıyaslamayın örnek göstermeyin. Her çocuk farklı kişilik özelliği, farklı yeteneklere sahip olabilir. “Neden kardeşin gibi düzenli değilsin?”, “Neden derslerine çalışmıyorsun?” demek çocukta düzelmeye neden olmayacağı gibi kardeş rekabetini de artırır.
6. Çocuklarınız sessizce oynuyorsa onları övmeyi alışkanlık haline getirin. Bu kadar güzel oynadıkları için ne kadar mutlu olduğunuzu söyleyin. Onlara vereceğiniz övgü, olumlu davranışları geliştirmede her türlü azardan daha etkilidir. Eğer çocuğunuz sizin genellikle azar yoluyla ilginizi çekiyorsa, bu olumsuz davranışlarını pekiştirecektir. Çocuklar anne babalarının ilgilerini olumlu davranışlar yaptığında çekemezse olumsuz davranışlar gösterip ilgi çekmeye çalışır. Azar da olsa çocuk için o ilgidir ve sizden gelmektedir.
7. Akşamları “Aile Oyunu” için zaman ayırın. Anne babalar bir yandan günün yorgunluğunu atmaya, bir yandan yapılması, yetiştirilmesi gereken bazı işleri tamamlamaya çalışırken, çocuklar onların kesintisiz ilgisine ihtiyaç duyarlar. Birçok

çocuk bilinçsizce anne babanın ilgisini çekmek için kavga eder. TV izlemeden, başka bir işle uğraşmadan, ayıracağınız 20 dakika bile, çocukların hem birbirleriyle hem de sizinle ilişkilerini kuvvetlendirecektir.

SORU:Kardeş kıskançlığı nedeniyle ne zaman uzmandan yardım almak gerekir?

CEVAP:

1. Tüm bunları bilmemize rağmen uygulayamıyorsak, çocukta kardeş doğumundan sonra davranış değişiklikleri aşırı hırçınlık, çevreye zarar verme veya içine kapanma, kaka kaçıрма, parmak emme, tırnak yeme, çiş kaçıрма başlamış, okul başarısı düşmüşse çocuk ve ergen psikiyatrisinden aile danışmanlığı almanızda fayda vardır.
2. Sağlıklı kardeş ilişkilerinde, anne babanın tutumları çok önemlidir.
3. İçte kapanma, yeme-içmeden kesilme, protesto edercesine davranıyorsa,
4. Sebepi açıklanamayan huzursuzluk, kusma, bulantı, baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler artıyorsa,
5. Anneye yapışıyor, sürekli yanında olsun istiyorsa,
6. Öfke nöbetleri, ağlama, tepinme, kendine ve eşyalara zarar verme davranışları gösteriyorsa,
7. Uyku düzeninde bozulma, kâbus görme, tuvalet ihtiyacı gibi bahanelerle sürekli anne babayla yatmak istiyorsa,
8. Cinsel organıyla fazla ilgileniyor, çocukluk mastürbasyonu yapıyorsa,
9. Sebepsiz yere kardeşine vuruyor, ısırıyor, bilerek ve isteyerek zarar veriyorsa,
10. Kekemelik ve bilişsel yetilerde gerileme başlamışsa,
11. Anne babaya karşı yoğun kızgınlık, vurma, tükürme ve ısırma gibi şiddet eylemleri görülüyorsa, çocukta kardeş kıskançlığından söz edilebilir.
12. Kardeşi olan bir çocukta yukarıda belirtilen üç ve daha fazlasına **EVET** diyorsanız çocuğunuzda bir kardeş kıskançlığı sorunu var demektir. Önerilen yaklaşımlar ve tedbirler kardeş kıskançlığı ile baş etmede yetersiz kaldığında ve çocukta kontrol edilemeyen davranış sorunları gelişmeye başladığında fazla geç kalınmadan mutlaka bir uzman desteği alınmalıdır. Uzman desteği ile istenmeyen ve sorun oluşturan davranışlar kalıcı olmadan ve hastalıklı bir karakter özelliğine dönüşmeden önlenmelidir.
13. Bebeğe zarar verme davranışlarında bir azalma yoksa ya da bir artış varsa,
14. Çocuklar kendilerine zarar vermeye başladıysa,
15. Çocukların uzaklara gitmek isteme, evi terk etme gibi söylemleri varsa,
16. Ebeveynler kardeş kıskançlığı konusunda ne yapmaları gerektiğini bilemiyorlarsa,”