

# Kardeş Kıskançlığı

**Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu  
Rehberlik Servisi**

# Tanım

- Kıskançlık, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. kıskançlığın içgüdüsel yani doğuştan getirdiğimiz genlerimize şifrelenmiş olduğu ileri sürülmektedir. Yaşamın her döneminde görülebilir ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Bu duyguyla ilk tanışma iki yaş civarındadır.

- Doğal, evrensel ve insanı oldukça mutsuz eden bir duygudur. Önemli olan ne boyutta yaşandığıdır. Çocuk, herkesin kendisinden daha iyi olduğunu ve kendisinin herkesten daha az sevildiğini düşünmeye başlar.

- Özellikle küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kıskanma kimi zaman yaşamı etkileyecek ve davranış bozukluğuna neden olacak derecede yoğun yaşanabilen bir duygu olabilmekte ve yardım gerektiren bir hal alabilmektedir.

## KARDEŞ KISKANÇLIĞININ NEDENLERİ

- Doğal bir duygu olan kıskançlık sevilen kiŐinin bir baŐkasıyla paylaŐılamamasından ve temelde güvensizlikten kaynaklanır. O ana kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden doğan rahatsızlık en temel nedendir.

## Çocuğa Ayrılan Zamanın Azalması

- 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. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.

## Yeni Bir ocuğun Doğumu

- Kardeşler arası kıskançlığın derecesi, yeni bir çocuğun doğumuyla anne babanın tutumunda olan değişikliklere, büyük çocukla ebeveyn arasında yerleşmiş olan ilişkiye ve çocuğun bebeğe olumsuz bir etkide bulunmasına göz yumma hoşgörüsüne bağlıdır.

## **Kardeşler Arasındaki Yaş Farkı**

- Kiskançlık derecesinde rol oynayan bir başka etken de kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Yaş farkı az olan kardeşlerde kiskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.



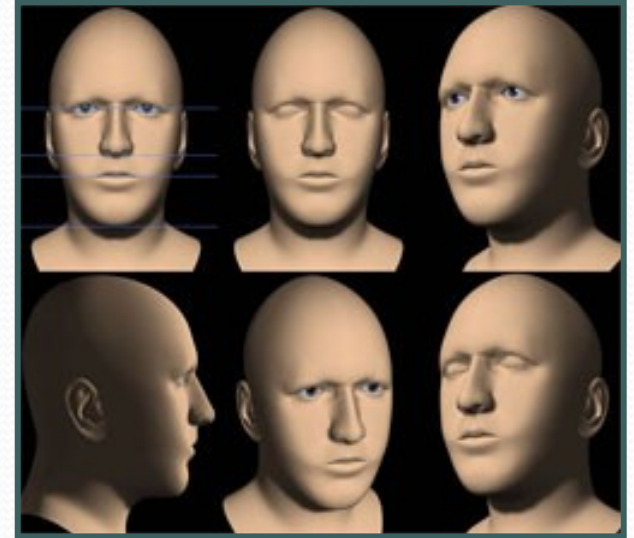
# Cinsiyete Göre Ayrımcılık



- Cinsiyete göre de bazı farklılıklar yaşanabilir; çocuk kız ve doğan kardeş erkek ise, ana-babanın kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir. Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.

# Mizaç

- Bazı çocuklar mizaçlarında n dolayı daha kıskançtır.



# BELİRTİLER

- 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 duygulardan en etkili olanları öfke, kendine acıma ve üzüntü duygularıdır.

# Yemek Yememe zayıflama



- 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

# Kabus Görme Alt Islatma



- Kabus gördüklerini, çişlerinin geldiğini bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar. Altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarla önceki gelişim evresine gerileme görülebilir

# Sinirli Tavrılar

## Sergileme



- Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.

# Okul Fobisi

- 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.

# Anneden Ayrılmak İstememe

- 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.



# Nefret etme ve Vurma davranışı Sergileme

- 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.

# Sevilip

# Sevilmediklerini Sorma

- Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama yaşanabilir

# ÖNERİLER

- 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 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

# Gergin Davranmayın



- Öncelikle rahatlayın, çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Büyük çocuğunuzun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişeliyseniz çocuğunuzda gergin olacaktır

# Soyut Sözcükler Söylememeyin

- Çocuğa somutlaştıramayacağı sözcükler söylememeyin. "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 (anneanne, babaanne) 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 Baba İş Bölümü Yapmalı

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

# Hem Sözel Hem de Davranışlarla Onu Sevdiğinizi İfade Edin

- 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



- Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı
- Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaştırabilmeyi hedeflemek daha doğru olacaktır
- Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri olacaktır

- 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

- Bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır.
- Bebekle 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.

- Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışın; "Anne, hep bebekle ilgileniyorsun." "Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?"

Demek yerine "Bebeğe bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor." diyerek "Hayır, hiç hoşuma gitmiyor." diyerek duygularını ifade etmesini sağlayabilirsiniz

- 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.

- 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

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

- Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğa, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır



- Eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her çocuğa kendi gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir. Bebeğin henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar küçük olduğunu dolayısıyla daha çok ilgiye ihtiyacı olduğunu belirtilmelidir

- Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır.
- Örneğin, üç kardeşten ortanca çocuğun "Ahmet'lere kardeşim gidiyor, ama ben gidemiyorum, bu adil değil" şeklinde gösterdiği tepkiye "Kız kardeşinle geçimsizliği sürdürdüğün ve ona vurduğun için Ahmet'lere sadece ağbin gidebilir" biçiminde bir yaklaşım uygun olabilir

- Kardeşinin giyebileceği, ona küçük gelen giysileri ve oynayabileceği oyuncakları beraber ayırmak işe yarayabilir, fakat vermek istemediği şeyler konusunda onu zorlanmamalıdır.
- Kendine ait sevdiği bir şeyin kardeşine verilmesi çocuğu üzebilir ve kıskançlığını arttırabilir

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

- Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratın
- Dikkatinizi hemen, sorun çıkaran çocuğa yönetmek yerine, zarar gören çocukla ilgilenmek, kardeşi "mağdur, ezilen" olarak nitelendirmemek gerekir

- Kim başlattı sorusunu sormaktan kaçınılmalıdır. Çünkü olayı kimin başlattığını öğrenmeye çalışmak çocukların birbirini suçlamasına neden olur. Her bir çocuğun kavganın çıkmasında aynı derecede suçlu olmasından yola çıkarak sonuçlarına eşit şekilde katlanmaları sağlanmalıdır

- Kardeşler arasındaki kıskançlık ve geçimsizlik ne kadar yoğun olursa olsun birbirlerinden ayrı kaldıklarında çok özlerler. Bu durum, ilişkilerinin bazen çok bozuk olduğunu düşünseniz de aslında birbirlerini çok sevdiklerini açıklar

- Çocuklar arasında dengeli bir tutum sergilemek bilgiye sahip olup bilgiyi davranışlarımıza yansıtma ile mümkündür.