**KARDEŞ KISKANÇLIĞI**

Kıskançlık, hayatın her alanında yaşanılan bir duygudur. Ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Bu duyguyla ilk tanışma 2 yaş civarındadır.

Çocuk, aileye yeni bir üye (kardeş) katılıncaya kadar ailedeki ilginin, sevginin odağı halindedir ve bu durumdan son derece memnundur ama yine de çocuk, her zaman anne ve babalarından bir kardeşi olmasını ister. Hayallerinde kendisi ile oynayacak, arkadaşlık edecek kendisi gibi bir çocuk canlandırmaktadır. Fakat aileye yeni katılan bu üye ile çocuk bu durumun pek de hayalinde canlandırdığı gibi olmadığını çok geçmeden fark etmektedir. Kardeşin dünyaya gelişi çocuk tarafından trajedi gibi algılanır. Evde tek başına hüküm süren bir kral konumundayken hiç beklenmedik bir zamanda, krallığına ortak olan ve yaşamını alt üst eden bir kardeş çıkagelir. Doğal olarak ona gösterdikleri ilgiyi, sevgiyi kardeşiyle paylaşmak zorundadır. Bu paylaşımı azalma olarak algılar ve beni artık sevmiyorlar onu daha çok seviyorlar diye küçük dünyasında bu durumu içselleştirir. Hatta kardeşini annesinin-babasının eskiden ona duyduğu sevgi ve ilgisini çalan biri olarak görebilir. Çocuk için kendi benliği, ailedeki konumu, güvenliği, yaşama alanı gibi konularda tehlike çanları çalmaya başlar. Kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklar, anne-babalarından daha çok ilgi, sevgi, şefkat kazanmak için bir yarışa girerler. Kıskançlığın temelinde, o ana kadar çocuğa gösterilen ilginin yeni doğan kardeşe yöneltilmesinden meydana gelen rahatsızlık yatar.

Kıskançlık duygusuyla hareket eden çocuklar farklı davranışlar gösterirler. Küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kıskanma, kimi zaman yaşamı etkileyecek uyum ve davranış bozukluğuna neden olabilecek derecede yoğun yaşanabilir. Örneğin altını ıslatma, bebek gibi konuşma, parmak emme, emzik emme, annesiyle yatmak isteme vb. Çocuklar bu davranışlarla ilgi, dikkat çekmek isterler. Bu şekilde kardeşi gibi sevileceğini düşünürler. Bunun yanı sıra evden ayrılmamak için okula gitmeyi reddetmeyle birlikte baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler ile huzursuzluk, isteksizlik belirtileri sık sık gözlenebilir. Anne - babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama durumu yaşanabilir. Aniden sinirlenip, huzursuz olabilirler. Bazı çocuklar kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma gibi davranışlar gösterirken, bazıları da bu duygularını bastırır ve aşırı sevgi gösterirler. Bu davranışın altında çoğu zaman ebeveynlerin sevgisini kaybetme korkusu yatar. Bütün bunlar aslında geliştirdikleri savunma mekanizmalarıdır. Tehlike olarak algıladıkları şeye karşı var olma mücadelesidir. Bu şekilde davranarak içinde bulundukları çatışmaya karşı mücadele ederler. Aslında tüm bunlar oldukça doğaldır. Kıskançlık insani bir duygudur ve hepimizin zaman zaman yaşadığı duygulardan biridir. Kıskançlık sevilen kişinin başkasıyla paylaşılmasına katlanamamak olduğuna göre, sevginin bulunduğu her yere girer. Bu durumu anormalleştiren, anne ve babaları zor durumda bırakan yaşadıkları kıskançlığın yoğunluğu ve ne boyutta yaşandığıdır. Önemli olan burada her konuda olduğu gibi anne-baba tutumlarıdır. Kardeş kıskançlığının önlenebilmesi için, hamilelik döneminden başlanarak, çocukları kardeş olgusuna hazırlamak gerekir. 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 ve 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. Kardeş kıskançlığı, eğer zamanında önlem alınmaz ve uygun anne-baba tutumları sergilenmezse yaşam boyu sürebilir hatta başka ruhsal sorunların oluşmasına sebebiyet verebilir. (Örn; Alt ıslatma, bağlanma bozuklukları, depresif davranışlar, özgüven eksikliği, kendini bir yere ait hissedememe, saldırganlık vb.)

**NELER YAPILABĠLĠR?**

Anne ve baba çocuğa “Kardeşin doğdu ama senin dünyanda değişen bir şey yok, sana olan sevgimizde bir azalma yok‟‟ mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidir. Bu da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek olur.

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 birdenbire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk statü kaybına uğramadığını fark ederek özgüvenini yitirmeyecektir.

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.

Bebek için söylenen “Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni yoruyor oysa ben seni daha çok seviyorum” gibi bir cümle çocuk tarafından inandırıcı bulunmayıp, tam tersine onu kandırmayı istediğiniz inancı verebilir. Bu yaklaşım, çocuğun anne-babaya olan güvenini zedeleyecektir.

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

Çocuk kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın gerçekte bebeğe zarar vermek için değil, bir parça düşmanlık içeren bir incelemeden başka bir şey olmadığını bilin. Burada önemli olan aşırı tepki göstermemek, kibarca reaksiyon gösterip sinirlenmeden (yoksa sizi sinirlendirmek için bu davranışı tekrarlayabilir) uyarıda bulunmaktır. Çocuk mesajı alsa da almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak doğru olacaktır. (Beş yaşına gelene kadar çocuklar zarar verip vermediklerini kavrayamazlar.)

Çocukların arasındaki rekabete çözüm getirmenin ilk adımı, iyi bir dinleyici olmaktır. Ancak bu durumdan oturup dinlemek anlaşılmamalıdır. Etkin dinleme için uygun beden dili kullanılmalıdır.

Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır.

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

Bebeğin gelişiyle birlikte 4 -5 yaşlarındaki çocuğu anaokuluna göndermek doğru değildir. Bu durum kardeş kıskançlığını körüklediği gibi çocukta okul sendromunun gelişmesine ve çocuğun içine kapanık ya da saldırgan olmasına yol açabilir.

Kardeş kıskançlığı kardeşlerden birinin anneye aşırı duygusal bağımlılığına dönüşmüş ise, bağımlı çocuğun bireyselleşmesi desteklenmelidir.

Anne-baba çocukla mümkün olduğu her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşiyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verilirse çocuk kendini güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.

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.

Her çocuk aynı tepkileri vermez. Bu nedenle çocukların kişilik ve isteklerine uygun davranmaya çalışılmalıdır, yaşları yakın, hatta ikiz bile olsalar; her bir çocuğun duygusal özellikleri, kişilik özellikleri, davranış örüntüleri farklıdır.

**Son olarak sınıfınızda kardeĢ kıskançlığı yaĢayan öğrenciniz varsa bunu hafife almayın. Çoğu zaman saçma, anlamsız gelen ya da nasılsa geçer deyip ciddiye alınmayan durumlar çocuğun psikolojisini oldukça olumsuz etkileyebilmektedir. Okul baĢarısızlığına kadar götürebilecek bu tür davranıĢlar ciddiye alınmalıdır. Bu noktada yapılması gereken ilk adım yukarıdaki bilgiler ıĢığında velinize yardımcı olmaktır.**

**Bazı durumlarda, kardeĢler arasındaki kıskançlık duygusu aile içinde çözülemez ve profesyonel yardım gerekebilir**. **Uzman yardımı için varsa okul rehber öğretmeninden yardım alabilir yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve AraĢtırma Merkezine aileyi yönlendirebilirsiniz.**