



HOŞ GELDİNİZ

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

- **TEMEL KAVRAMLAR**
- **KISKANÇLIK HAKKINDA**
- **KARDEŞ KISKANÇLIĞININ NEDENLERİ**
- **KARDEŞ KISKANÇLIĞININ BELİRTİLERİ**
- **ANNE-BABALARA ÖNERİLER**

Kardeş:

Aynı anne, babadan doğmuş veya anne babalarından biri aynı olan çocukların birbirine göre adı, yaşça küçük olan çocuk (TDK).

Kıskançlık:

Bireyin beklediği ilgi, sevgi ve şefkat eksikliğine karşı verdiği doğal tepki, bireyin kendisi için değerli olduğunu düşündüğü şeyin bir başkası ile paylaşılmasına katlanamama durumu olarak da tanımlanabilir.



KISKANÇLIK HAKKINDA

- Kıskançlık duygusu, **doğuştan** gelir ve kökü **genlerimizde** var.
- Birey **her yaş döneminde** bu duyguyla karşılaşabilir.
(bebeklik, çocukluk, yetişkinlik).
- Kıskançlık; doğal, **evrensel** ve insanı mutsuz eden bir durumdur.
- Doğuştan olduğu için **derecesi** önemlidir.



- Yoğun yaşanıldığı dönem, **çocukluk** dönemidir(2 yaş civarı).
- Çocuk bu dönemde herkesin kendisinden **daha iyi** olduğunu ve kendisinin herkesten daha **az sevildiğini** düşünüyor olabilir.
- Bu dönemde çocuk için **en değerli** varlık annedir.
- Bu değerli varlığı **başkalarıyla** paylaşmak kolay değildir.



- Küçük bir çocuk kendisi varken, **ikinci bir kardeşe** neden gerek duyulduğunu anlamakta zorlanabilir.
- Anneyi **yitirmek korkusu**, yeni kardeşin geleceğini öğrendiğinde canını acıtmaya başlar.

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ NEDENLERİ

- ✓ Doğuştan gelen kıskançlığın temelinde **güvensizlik** duygusu vardır.
- ✓ Çocukta ise o ana kadar kendine yöneltilen **ilgi ve dikkatin kardeşine**
- ✓ yöneltilmesinden doğan rahatsızlık, **en temel neden** olarak görülür.



- ✓ Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan **zamanın azalması** çocukta, bebeğe karşı gibi görünen; ama aslında **ana babaya** karşı olan **kızgınlık, kırgınlık** gibi duyguların artmasına neden olabilir.
- ✓ Çocuk kendini **terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz** hissetmeye başlayabilir.
- ✓ Kardeşler arası **kıskançlığın derecesi**, anne ve babanın tutumuyla **direkt** orantılıdır.
- ✓ Ebeveynlerin çocuklarla olan **iletişimi** bu süreci **olumlu veya olumsuz** etkileyebilir.

- ✓ Kıskançlığın derecesini etkileyen bir diğer faktörde kardeşler arasındaki **yaş farkı** olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda:

- ✓ Yaş farkı az olduğunda kıskançlığın derecesinin yüksek, yaş farkının fazla olduğunda ise kıskançlığın derecesinin düşük olduğu görülmüştür.
- ✓ **Misafir ve akrabalar**dan gelen tepkiler de kıskançlığın derecesini etkileyebilir.

Örneğın;

- ✓ Misafir ve akrabaların eve geldiklerinde ilk küçük çocuğa yönelmeleri, onunla ilgilenmeleri ve kardeşler arası **rekabeti körükleyecek** söylemlerde bulunmaları.



Yapılan bazı araştırmalarda;

✓ **Cinsiyetinde** belirleyici rol oynadığı görülmüştür.

Örneğin;

✓ Çocuk kız ve doğan kardeş erkek ise, ana-babanın **kendi cinsiyetinden hoşnut** olmadığını düşünebilir.

✓ Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi/isteği varsa ve bu çocuğa yansıtılırsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.

✓ Bazı çocuklar **mizaçlarından** dolayı daha kıskanç olabilir.



KARDEŞ KISKANÇLIĞININ BELİRTİLERİ

- ❖ Kardeş kıskançlığında belirgin olarak görülen duygular; anne-baba ve kendisine **öfke, korku, üzüntü ve kendine acımadır.**

Bunların yanında;

- ❖ **Can sıkıntısı, küçük düşme, yoğun intikam alma düşünceleri** görülebilir.
- ❖ Yeni bir kardeşin doğumu, çocuğun **ilgi ve koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık** gibi çelişkili duyguların yaşamasına neden olabilir.

- ❖ Öz kıyım/**vücut bütünlüğüne zarar** verme, kendine zarar verme
(**saçlarını kesme**), **eşyalara zarar verme** (oyuncaklarını kırma),
- ❖ Yoğun duygularını **yönelttiği kişiye zarar verme**/kardeşinin ağzına **nefes tıkayıcı nesnelere sokma girişimleri, tokat atma, canını acıtma amaçlı cimcikleme.**
- ❖ Artık **kendisini sevmeyeceklerini, yalnız kalacağı** gibi düşünceler anne daha hamile iken başlayabilir ve bu davranışlar gözlemlenebilir.



- ❖ Gebeliğin son zamanlarına doğru annenin durumunun ağırlaşması, hareket kabiliyetinin düşmesi, **temel ihtiyaçlarının giderilmesi** konusunda yaşanan sorunlar; **kucağa alınmama, ilginin azalması** vb. durumlarda çocuk annenin sevgisini sınımaya yönelik davranışlarda bulunabilir.
- ❖ Çocuk, o güne kadar anne-babanın, akrabaların **ilginin merkezinde iken birden ikinci plana itilmiş** gibi hissedebilir.
- ❖ Bu sevgiyi ve ilgiyi başka biriyle paylaşmak durumundaymış gibi hissedebilir.
Sevilmediği düşüncesiyle anne-babadan **uzaklaşabilir, içe kapanabilir, yemek yememeye ve zayıflamaya** başlayabilir.

- ❖ Doğumdan birkaç gün sonra “Bebeği sevdik, artık geldiği yere gitsin.” diye bir yoklama yapabilir. Gitmediğini, gönderilmediğini anladığında kıskançlık duyguları daha da artabilir.
- ❖ Anne bebeği emzirirken onun **ilgisini çekmek** anne kucağına tırmanabilir, yapışabilir.
- ❖ Yeni doğan çocuk gibi davranarak, annenin ilgisini çekmeye çalışabilir. (**regresyon**)
- ❖ Daha önce yemeğini kendi başına yerken, **annesinin yedirmesi** için direnebilir, inatlaşabilir.

❖ Onun gibi ses çıkarıp, onun gibi tepkiler verip, **can acıtıcı** davranışlarda bulunup; kaçabilir.

Anne **uyarılarda** bulunduğu bu davranışlarının şiddetini arttırabilir.

❖ Bazı çocuklar kıskançlık duygularını **davranışlarıyla açıkça ortaya** koyarken kardeşine vururken; «**ondan nefret ediyorum**» gibi söylemlerde bulunurken, bazıları da bu duygularını **bastırıp aşırı sevgi** gösterebilir.



- ❖ Bu davranışın altında çoğu zaman **ana-babanın sevgisini** kaybetme, tepki görme korkusu yatar.
- ❖ Anne-babanın ona olan **ilgisinden emin olamadığı** için, onlara **sık sık** onu sevip sevmediklerini sorar.
- ❖ Annenin ilgisini çekmek için regresyon/gerileme davranışları görülebilir (**altını ıslatma, kabus görme, parmak emme**).
- ❖ Dışarıdan da görülebilen **huzursuz görünüşleri** vardır, **yatışmakta, sakinleşmekte** zorlanabilir çevresindeki insanlara öfkeli davranabilirler.

- ❖ Çevresindeki insanları **reddedebilir**. (Örn: okula gitmek istememe)
- ❖ Baş ağrısı, mide bulantısı gibi **psikosomatik** belirtiler görebilir, (fiziki muayene yaptırılmalıdır).
- ❖ Huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.

ANNE-BABALARA ÖNERİLER

- ❑ Her şeyden önce anne-babanın **rahat olması** çok önemli; çünkü çocuğun duygu durumu **anne-babanın ruh** durumundan etkilenir.
- ❑ Ebeveynler gergin ise çocuk da gergin olur.



- ❑ Anne zaman ayırmakta zorlanabilir, ama **babanın bu süreçte çocukla ilgilenmesi**, temel ihtiyaçlarını karşılaması ve süreç hakkında **bilgilendirmesi** çok faydalı olur.
- ❑ Gebelik süreci de dahil çevre ile paylaşılan şeylerin **çocukla da paylaşılması** faydalı olur.
- ❑ Kardeşinin doğmuş olması onun sevilemeyeceği, onunla ilgilenilmeyeceği anlamına gelmediğini **anlayabileceği bir dille anlatılmalı**.
- ❑ Süreç hakkında bilgilendirilmediğinde çocuğun bunu **kendi çabasıyla, bakış açısıyla yorumlayacağı** unutulmamalı (bir çocuk ne kadar sağlıklı yorumlayabilir).

❑ Sen abi/abla olacaksın ... **yapman lazım** gibi cümleler, çocukta sorumluluk alma hissi yaratacağından ve çocuk buna **hazır değilse** kaygısını artırabilir.

❑ **O bir çocuk ve bırakın çocukluğunu yaşasın, onu bir anda büyötmeye çalışmayın.**

❑ Hazır ve istekli ise **gücü oranında anne-baba gözetiminde** görev verilebilir.

❑ Yeni doğan kardeşe isim bulma/koyma sürecinde onun da **fikri** alınabilir.

❑ Doğum öncesi bebek için yapılan hazırlıklara **o da katılabilir**. Bebeğin eşyalarını birlikte hazırlamak, eşya alırken ona da **hediyeler** alınabilir.



- ❑ Bebeğin bakımı yapılırken ondan da yardım istenebilir, isterse **eğlenceli ufak ufak sorumluluk** verilebilir.

(Yaptığı yardımlardan dolayı çocuğa teşekkür edilmeli ve övünmeli)

- ❑ Eşyaları kullanılacaksa kendisinden **izin alınmalı** (oyuncak, elbise).

- ❑ Çocuğu **kandırmaya, manipüle etmeye ve güvenini zedeleyecek** söylemlerden uzak durulmalı (bu çok ağlıyor, ben seni daha çok seviyordum, sen daha çok akıllıydın).



- ❑ Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu **bebekten uzaklaştırmaya** çalışmak içe kapanmasına sebep olabilir.
- ❑ Hamilelik öncesinde ve sonrasında anne yoğun olduğundan **baba veya anneanne/babanne** çocukla ilgilenmeli, ihtiyaçlarını karşılamalı, süreç hakkında bilgi vermeli.
- ❑ Böylece çocuk yalnız hissetmez ve süreç hakkında doğru bilgi edinmiş olur.
- ❑ Yeni doğan bebeğin ne tür ihtiyaçları olur bu konuda bilgi verilebilir.



❑ Olası bir davranışında sert tepki vermek yerine çocuk **dinlenilmeli, anlamaya çalışılmalı ve duygularını** ifade etmesine fırsat tanınmalı.

❑ Anne, doğan çocukla ilgilendiğinde; baba diğer çocukla ilgilenebilir.

❑ Ona da **özel bir zaman dilimi** ayrılmalı ve bu zaman diliminde sadece onunla ilgilenmeli ve dinlenilmeli.



❑ Anne-baba ara ara “**kardeşin doğdu ama sana olan sevgimizden bir şey eksilmedi, seni de seviyoruz**” demeli ve bunu **davranışlarında da yansıtmalıdır.**

❑ Çocukları bir biriyle **kıyaslamayın**, birini överken diğerini sövmeyin.

❑ İki kardeşin oyunlarına karışmayın, tartışmalarda **taraf tutmayın**, ufak sorunlara da müdahale etmeyin.



❑ Çocuklar bakış açılarından dolayı **hayatı siyah-beyaz** görebilirler, sizin birini desteklemeniz **diğerine çok kötü** hissettirebilir.

❑ Olası kavgalarda illaki birinin haklı diğerinin haksız olduğu düşüncesine kapılmayın, ikisini de dinleyin **manipölasyona gelmeyin ceza/ödöl verecekseniz ikisine de verin.**

❑ Sorunlarını, kendi aralarında çözmelerini **destekleyin** çünkü onlar gördüğümüzden daha güçlüler.



□ Ailedeki her bir ferdin aile için çok önemli olduğu duygusu üstün tutulmalı, bu aitliğin hissedilmesi için de **ortak paylaşımlara**, birlikte **kaliteli zaman** geçirmeye özen gösterilmeli.

«Kıskançlık duygusunun doğuştan olduğu, ama doğuştan bir sorun olmadığı;
sorunun temel bileşeninin anne-baba tutumları olduğu gerçeği unutulmamalı.»





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM