

Kardesin mi var derdin var!

Çocuğunuz, hayatınıza girecek yeni bir bebeğe ve onunla sizi paylaşmaya ne kadar hazır? Yeni bir bebeğin hayatınıza sokacağı “kardeş kıskançlığı” nı en aza indirmenin ipuçlarını veriyoruz...

YAZI MÜGE SERÇEK

Istanbul'dan Leyla Kırmızı, “İtalyan aileleri gibi bir ailem olsun istiyordum, büyük masalar, etrafında koşuran çocuklar, gürültü, patırdı... Eğlenceli bir hayat. Böyle bir ortamda insanın depresyona girmeye vakit bile olmaz diye düşünürdüm. Ben tek çocuk büyüdüm sayılır, ablam hep yurtdışındaydı, annem de öyle; anneannemle büyüdüm. Çok çocuk istememenin bir nedeni bu sanırım. Şimdi dört oğlum var. Onları büyütürken hiç zorluk çekmedim. Yaşları birbirlerine yakın olduğu için arkadaş oldular ve beni taciz etmeden büyüdüler,” diyor.

Kimi aileler Leyla Kırmızı gibi tek çocuk olarak büyümenin keyifsizliğine inat çok çocuklu bir hayat tercih ederken, kimileri çocuklar büyüdüklerinde birbirlerine destek olmalarını sağlamak amacıyla birden çok çocuk yapmayı tercih ediyor; kimileri ise yaşlılıklarında biraz kendilerini düşündüklerinden... Her ne olursa olsun ikinci, üçüncü kardeş genellikle ilk için sorun oluyor; eğer arada ciddi yaş farkı yoksa... Pekki kardeş mevzusunda ailelerin çocuklara karşı tutumları nasıl olmalı; en kolay şekilde kimseyi üzmeden mutlu bir aile olabilmenin yolu nedir? Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Bölümü Uz. Psikolog Şeyda Özdalga'ya sorduk sorularımızı...

DOĞAL BİR DUYGU: KISKANÇLIK

“Tüm duygular gibi kıskançlık da doğal bir duygudur,” diyor Psikolog Şeyda Özdalga. “Eve bir kardeş gelmesi çocuğun yaşına bakılmadan onun dünyasını altüst eden bir durumdur. Kıskançlıkta kardeşe duyulan yoğun öfke vardır. Zira kardeş tüm düzeni değiştiren kişidir. Ancak kişilik sorunu oluşmadan çocuğun bu duyguyla baş etmesini sağlamak çok mümkün.”

“Çocukla kardeşi arasındaki yaş farkı ne kadar azsa kıskançlık o denli fazla olur” diye devam ediyor sözlerine Psikolog Şeyda Özdalga. “Henüz anneye gereksinimin sürdüğü üç yaşından küçük çocuklarda anne ilgisinin azalması sonucu kardeşe tepki büyük olur. İkinci çocuk aksine üçüncü kardeşi kabullenme ise hep daha kolaydır. Ayrıca her bir çocuk için aynı enerjiyi göstermek, anne ve baba için de zorlayıcı olabilir. Bu nedenle kardeş kararını verirken ideal bir yaş belirlemek yerine, ailenin maddi ve manevi hazır olması ve ilk çocuğuna doğru yaklaşımı önemlidir. Yoksa her yaşta kıskançlık yaşanabilir.”



Kardeş sorunu, çocuğun kendi yaşı, cinsiyeti, kişiliği ve aile yaklaşımı, kardeşiyle arasındaki yaş farkı ve kardeşin cinsiyetine göre kendini gösterir.

Kardeşlik duygusu ve gelişimi

"Tüm kıskançlık ve sonunda oluşacak kişilik bozukluklarına rağmen kardeşler birbirleri için özdeşim modeli oluşturur," diyor Seyda Özdalga. "Sosyal etkileşimlerinin gerçekleşmesi, sevgi, güven ve sevecenlik duygularının paylaşımı için de uygun bir ortam sağlar kardeşlik. Yapılan araştırmalar kardeşleriyle baş başa kalan çocukların onları kucaklayıp, güven verici sözler söyleyerek onları rahatlattıklarını gösteriyor. Bu da kardeşlerin paylaşma, empati duygusu geliştirme ve yardımlaşma gibi toplumsal ilişkileri birbirlerinden öğrenmelerini sağlıyor."

Kisilikle ilgili tüm bu olumlu davranış modelleri kıskanç kanı damarda tutmuyor ancak. O akarak kendini bir şekilde belli ediyor... Peki kardeş kıskançlığı ile mücadelede siz neler yapabilirsiniz? İse çocuğunuzun tepkilerini gözlemleyerek başlayın diyor Özdalga...

KISKANÇ ÇOCUĞUN TEPKİLERİ

- Yaşından küçük davranışlarda bulunmak; emzik, biberon, parmak emmek, bebeksi konuşmalar yapmak
- Anneye aşırı derecede bağlanmak; yuvaya, okula gitmeyi red-

detmek, yatarken anneye birlikte yatmak istemek

- Anne ile kardeşin yalnız kalmalarını istememek
- Öfke, hırçınlık, inatçılık
- Kardeşin kendisine ve eşyalara zarar vermek; vurma, çimdikleme, oyuncuğunu kırma gibi
- Kardeşine olumsuz söylemlerde bulunmak; "keşke olmasaydın, ölseydin, bıktım senden"
- Okul başarısında düşüş yaşama; dikkat dağınıklığı ve öğrenme problemleri
- Davranış sorunları; alt ıslatma, saldırganlık, uyku sorunları
- Kardeşi yokmuş gibi davranmak
- Kardeşe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak; severken ağlatmak, canını acıtarak sarılmak, kucaktan düşürmek
- İlgî çekme çabası içine girmek
- Psikosomatik sorunlar; baş ağrısı, mide bulantısı
- Anne ve babaya onu sevip sevmediklerini sık sık sormak

KISKANÇLIK İLE NASIL BAŞ EDERSİNİZ?

Psikolog Seyda Özdalga çocukta gelişecek kıskançlık duygusuyla



Büyük çocuklar özgürlük alanlarını kısıtlayan, onun eşyalarına zarar veren, zamanlarını alan, kardeşlerine tepki gösterirler. Bu durumda kardeşin ağabey ya da abladan ilgi ve sevgi beklediği, onun kardeşine rol model olduğu anlatılmalı. Kardeşiyle oynayacağı keyifli kısa bir oyun onun olumsuz davranışlarını engelleyecektir.”

İlgili yapılabilecekleri doğumdan önce ve doğumdan sonra olmak üzere iki başlık altında topluyor. Buna karşın genel olarak şunların mutlaka yapılması gerektiğini de belirtiyor: Çocukların kişilik özelliklerini önemseyin ve yeteneklerinin farkına varın, kardeşine karşı olumsuz davranışlarını olumluya çevirmeye çalışın! Çocuklar arasındaki rekabete çözüm getirmenin ilk adımı iyi bir dinleyici olmaktır. Etkin dinleme yanı sıra beden dilini birlikte kullanın.

Doğumdan önce;

- İkinci çocuk gelmeden çocuğun isteklerine sınır koyun. Sınırları olan çocuk sevgi ve ilgi paylaşımını rahatlıkla kaldıracaktır.
- Aileye katılacak kardeşin gelişi konusunda çocuğa bilgi verin ve yaşamında olabilecek değişiklikleri anlatın. Ne kadar sonra kardeşi gelecek, cinsiyeti, odasının nerede olacağı, belki bir süre sonra aynı odayı paylaşması gerektiği... Karınıza dokundurarak bebeği hissetmesini sağlayın.
- İsim seçiminde onun fikrini de alın.
- Kardeşine resimle duygularını anlatacağı bir mektup yazması konusunda onu özendirin.
- Kardeşi için alışverişe çıkarken, ona da benzer eşyaların alındığını söyleyin ve arada ona da istediği şeyleri alın.

- Hamilelik dönemindeki kaygı ve sıkıntıları olabildiğince çocuğa yansıtmayın. Yoksa sizi sıkıntıya soktuğu için kardeşine olumsuz hisler besleyebilir.

Doğumdan sonra;

Doğumdan sonrası evdeki düzen değişikliği çocukta gerginlik yaratabilir. Bu dönemde sorduğu sorulara cevap bulması onun için rahatlatıcıdır. Onu daha da rahatlatmak için şunları yapabilirsiniz:

- Kardeşine dokunması engelleyip, bebeği aşırı koruyucu tepki vermeyin. Zarar vermesini önleyici uyarılar onu rahatsız edecek düzeyde olmamalı.
- Bebeğe armağan getiren yakınların, ona da küçük bir hediye almalarını sağlayın. Yakınlarınızdan bunu isteyemezseniz siz hediye işini organize edin.
- Siz bebekle ilgilenirken, büyük çocuğunuzu ilgi ve sevginizden mahrum etmeyin.
- Gelen yakınların ilgisi sadece bebeğe yönelik olursa onları diğer çocukla ilgilenmeleri konusunda uyarın.
- Kardeş gelmeden büyük çocuğunuzun kendi odasında düzenli yatmasını sağlayın, kıskanmasın diye kardeşten sonra kendi yatağına almak doğru bir davranış değildir.
- Kardeşin bakımıyla ilgili işlerde mutlaka ondan yardım alın. Bundan duyduğunuz mutluluk ve keyfi ona anlatın ve yardımları için teşekkür edin. Bu alışkanlık çocukta kıskançlık yerine koruyuculuk duygusunun gelişmesine yardımcı olur.
- Kıskandığı durumlarda kendini suçlu hissetmesine izin vermeyin.
- Onunla evde ve dışarıda kardeşi olmadan da vakit geçirin.

ÇOCUKLAR BÜYÜYÜNCE KISKANÇLIK

Ebeveynin çocuklarına sağladığı maddi ve manevi imkanlardaki eşitlik, kardeş ve ebeveyn ile de duyulacak öfkeyi engelleyebilir. Çocuklara ebeveyn tarafından istenerek dünyaya getirildiğinin hissettirilmesi onların hayatları boyu sürecek sevgi, güven ve başarılarının temeli olur. Ayrıca ebeveyn arasındaki ilişki ne kadar sağlam olursa kardeşler arası çatışma, dolayısıyla rekabet de o kadar az olur.

Çocukların yaşına göre ilgi gereksinimleri de farklılık gösterir. Bu nedenle eşitlik ilkesine göre değil denklik ilkesine göre hareket edilmelidir. Çocuğunun yaşına göre ilgi ve ihtiyaçlarını doğru değerlendiren ebeveyn çatışma ve kıskançlıkları da önleyebilir. Büyük çocuktan küçüğe örnek olmasını istemek, gelecekte kardeşine öfke duymasına, dışlanmış hissetmesine neden olabilir. Kardeşler kaç yaşında olursa olsun aralarında çıkan her sorunda müdahale edilmemelidir. Tartışma konusunu her iki taraftan da dinledikten sonra çözüm içeren davranışı sunup birbirleri ile barışmaları sağlanmalı. Üstelik kavga sırasında çocuklar deneyim kazanır; zira bu dönemde kuralların net tanımlanması ile gelecekte başkalarının haklarına saygı duyabilmeleri öğretilir çocuklara.