**KARDEŞ KISKANÇLIĞI**

 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.

**NEDENLER**

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

- 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.

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

- Çocukların birbirleriyle rekabete girmelerini, kızgınlık duymalarını sağlayabilir.

- 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.

**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.

- 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.

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

- 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.

- Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte (Örn: okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler gözlenebilir.

- Son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşıyor olması çocuğun huysuzlaşıp, anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.

- 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.

**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 anlatılabilir. Böylece çocuk psikolojik olarak daha hazırlıklı olacaktır. Bunları anlatmak için son ana kadar beklenmemelidir.

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

- Çocuğa somutlaştıramayacağı sözler söylemeyin. "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 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.

- Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikaye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk statü kaybına uğramadığını fark ederek özgüvenini yitirmeyecektir.

- Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaştırabilmeyi hedeflemek daha doğru olacaktır.

\*En iyi niyetli misafirler bile sadece bebekle ilgilenip büyük çocuğu unutma eğilimi içindedirler. Yakınların yalnızca bebekle ilgilenmemelerini, büyük çocuğa da alışık olduğu tarzda ilgi ve sevgi göstermelerini söylemek,

- 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.

- 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.

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

- Dikkatinizi hemen, sorun çıkaran çocuğa yönetmek yerine, zarar gören çocukla ilgilenmek, kardeşi "mağdur, ezilen" olarak nitelendirmemek gerekir.