



beraber  
BİRLİKTE  
BÜYÜYORUZ

# Kardeş kıskançlığı, olumlu rekabeti öğretir

"KISKANÇLIK", GENELLİKLE HOŞ KARŞILANMAYAN ANCAK İNSANIN DOĞASINDA VAR OLAN BİR HİSTİR. ÇOCUKLARDA KISKANÇLIK DUYGUSUNUN YOĞUN OLARAK GÖRÜLMESİNİ BEKLEDİĞİMİZ İLK DURUM BİR KARDEŞ DOĞUMUDUR. EVE YENİ GELEN BEBEKLE EVDE YAŞANAN TATLI TELAŞI ANLAMLANDIRMAYA ÇALIŞAN ÇOCUK, OLAYLARI TAM KAVRAYAMADIĞINDAN KENDİNİ BİLİNMEZ BİR DUYGU SELİNİN İÇİNDE BULUR.

UZMAN PSİKOLOG & PEDAGOG EBRU ŞEN\*



**ANNE BABANIN VE ÇEVRENİN YAKLAŞIMI, OLAYLARIN SEYRİNİ DE BELİRLER. ÇOCUK KISA BİR SÜRE SONRA KARDEŞİN VARLIĞINI OLUMLU BİR DURUM OLARAK ALGILAYABİLİR VEYA HİÇBİR ZAMAN KABULLENMEYEBİLİR. BU DURUMDA BİR UZMANDAN DANIŞMANLIK HİZMETİ ALINMASI GEREKİR.**

**K**ardeş, insan yaşamında önemli bir varlık. Kardeşleri olan yetişkinler, çocukluk zamanlarına zihinsel bir yolculuk yaptıklarında, kardeşleriyle ilgili pek çok hatıranın yanında o ana ait duygularını bile bir anda hatırlayacaklardır.

Genellikle her çocuk (kendi çok istemiş olsa dahi) eve gelen yeni üye ile kendini bir miktar tedirgin hisseder. Çocuk bu tedirginlikle farklı tepkiler gösterebilir. Yaşından küçük davranışlarda bulunmak, anneye aşırı derecede bağlanmak, anne ile kardeşin yalnız kalmalarına izin vermemek, okul başarısında düşüş, kardeş yokmuş gibi davranmak bunlardan bazılarıdır.

Kıskançlık, kardeşler arasında bir rekabet demektir. Rekabet varsa bir de ödül söz konusu olacaktır. Buradaki ödül anne babanın sevgisi ve ilgisidir.

Kardeş kıskançlığı ebeveynler için dayanılmaz olsa da çocukların hırs ve kıskançlık gibi duygularla baş edebilmeleri açısından önemlidir. Anne babaların yapması gereken, çocuğa kıskanç olmamayı öğretmek değil, bu hissi fark ettirmek ve ona duygusunu nasıl ifade edeceğini öğretmektir. Bunun için ilk adım anne babaların bu duyguyu tanıyabilmeleri ve doğru tepkiler verebilmeleridir. Eğer ebeveyn olarak yanlış tutum ve davranışlar sergilersek çocuğumuzun kıskançlığının dozunu da ister istemez kendi ellerimizle üst seviyelere çekeriz.

Örneğin, çocuklarımızdan birini farkında olmadan göz bebeği olarak seçip kayırırsak diğer çocuk bunu içsel olarak hemen fark edecektir. Bazı aileler kendilerini seçtikleri çocuk ile özdeşirirler. "Tıpkı benim gibi

davranıyor.", "Bak, işte babasının kızı!" gibi ifadeler aslında diğer çocuğa kendini değersiz hissettirir. Seçilmeyen çocuk kendinde bir eksik arar. En kolay yol da bir suçlu bulmaktır. Bu durumdaki ilk hedef kardeşlerdir.

Çocuğun etiketlenmesi de anne babalar tarafından yapılan diğer bir yanlıştır. Ne yazık ki bazı ebeveynler çocuklarını herkesin duyacağı şekilde eleştirip şikâyet ederler. Utandırılan çocuk aynı davranışı yineleyerek aslında anne babasına ceza verir. Evde bu etiketleme yalnızca bir çocuğa sıklıkla yapılmaya başlanmış ise utandırılıp küçük düşürülen çocuk, diğer kardeşe (ki bir de bu kardeştin övgüyle bahsediliyorsa) öfke, kıskançlık duymaya başlar.

## ANNE BABALAR TARAF OLMAMALI

Zaman zaman da ebeveynler çocuklar arasında yaşanan tartışmalarda taraf olurlar. Haksızlığı anne babası tarafından onaylanmış çocuk, yetersizlik, suçluluk, küçük düşme, hatta sevilmeme duygusunu içselleştirecek ve kardeşine karşı kıskançlık besleyecektir. Kardeşini olaylardan sorumlu tutan çocuk aynı zamanda bu olumsuz duyguları hissettiğinden kendini "kötü çocuk" olarak görmeye de başlayacaktır. Bu etiketlenme ile de çocuk daha çok yanlış yapmaya meyilli olacaktır.

Peki biz ebeveynler kardeş kıskançlığının yıkıcı yönlerini yok edip nasıl yapıcı hâle dönüştürebiliriz?

## BİRLİKTE ZAMAN GEÇİRMEK ÖNEMLİ

Aile birliğine önem vermek önerilerin başında gelir. Çağımızda zor olsa da beraber yapacağımız aktivite fırsatlarını değerlendirmek buna imkân sağlar. İşten yorgun gelen anne ve babalar, evlerinde kendilerini tüm gün bekleyen ve özleyen çocukları için yalnızca öz bakım ihtiyaçlarına yönelik bir ilgi veriyorsa çocukların duygusal ihtiyacı olan sarılmak ve temas (teknolojik araçlardan uzak şekilde) eksik kalır. Çünkü bizler duygusal yakınlaşmalarda, duygu aktarımlarını kolaylıkla yaparız, yapıcı veya yıkıcı duygularımızı daha kolay anlatırız. Kardeşini kıskanan çocuk bunu ifade ettiğinde baskı altında tuttuğu duygusu bir anlamda boşalır. Etkin dinleme yolu ile dinleyen anne baba da çocuğa yorum yapmamalı ve hatta "Aaaa... O, senin kardeşin öyle şeyler söylenmez!" tarzında bir tutum içine de girmemelidir.



## AİLELERİN, ÇOCUKLARI BİRBİRLERİNE ÖRNEK GÖSTEREREK KIYASLAMA YAPMALARI, ÇOCUĞUN BENLİK HISSİNE ZARAR VERİR VE KARDEŞE KARŞI HIRSLANDIRIR.



### HER ÇOCUK BİRİCİKTİR

İkinci dikkat edilmesi gereken durum, her çocuğun kendine özgü özelliklerine önem vermek olacaktır. Her çocuk, her birey biriciktir. Her birimizin ilgi alanları ve yetenekleri farklıdır. Bunların farkına varıp yetenekleri ortaya çıkarmak, çocuğun kendini iyi ve başarılı hissetmesine aynı zamanda da değerli hissetmesine neden olur. Değerli hisseden çocuk sevdiğini de bilir. Bir diğerinin yaptıklarını yapamasa da annesi ve babası tarafından kabul edildiğinin bilincindedir.

Tüm bunları uygularken bizlerin her daim söylediği "Çocuğunuza model olun." söylemini de eklemeyelim. Sizlerin gösterdiği tepkiler çocukların gözünden kaçmaz. Örneğin bir iş projesi için çalışmalarınız sürerken ekip arkadaşınızın yaptığı bir hatayı tolere ediş şekliniz bile gözlemlenecektir. Ev içinde sesli ve yüksek tonda verdiğiniz tepkiler karşısında çocuk, zorlandığı durumlara ilgili bu tarz tepki vermenin normal olduğunu düşünebilir. Sonuçta kardeş faktörü de onu zorlayan bir durumdur.

Mutlaka yapılması gereken tutumlardan bir diğeri de çocuğun sergilediği olumlu davranışları kaçırmamaktır. Paratoner gibi her olumsuz olayda müdahale etmek yerine çocuğunuzun gün içinde yaptığı

olumlu davranışlarını görüp takdir etmek yine onun kabul edilip sevildiği inancını pekiştirecek böylelikle de kıskançlık güdüsünün törpülenmesine sebebiyet verecektir.

### REKABETİ BİLEN ÇOCUKLAR

Hayat düz bir yol değildir. Yetişkin olarak bunu çoktan öğrenmiş durumdayız.

Peki, o zaman çocuklarımıza neden hayatın düz bir yol olduğu algısını vermek için uğraşıyoruz? Önündeki engelleri (sorun çıkaran olaylar) temizleyerek onlara mükemmel bir yaşam ortamı çizmek istiyoruz. Sonra da yaşamda ayakta kalmasını bilen, özgüvenli, sosyal ortamlarda sevilen ve seçilen çocuk yetiştirmek istediğimizi belirtiyoruz. Öncelikle nasıl çocuk yetiştirmek istediğimizi yeniden düşünelim ve müdahalelerimizi ona göre ayarlamalıyız.

Yaşam yolunda rekabeti bilen azimli çocuklar yetiştirmek için, bizler de kendimizi yetiştirmeliyiz. Çünkü rekabet kelimesinin asıl anlamı kendimizin daha iyi yönlerini çıkarabilmektir. Rakip olsun ki rekabet olsun ve ne iyi ki kendimizle ilgili gelişimimiz hep daim olsun.

\*Ekol Psikolojik Danışmanlık Merkezi Kurucusu

HER TARTIŞMAYA DAHİL OLMAMAK DA BİR ÇÖZÜM YOLUDUR. TARTIŞMALARDA HAKEM, TARAF OLMAMAK VE HATTA TARTIŞMA FİZİKSEL YARA AÇMIYORSA OLAYIN DIŞINDA KALMAK, ÇOCUKLARIMIZIN ÇÖZÜM BULMA, STRATEJİ GELİŞTİRME GİBİ PEK ÇOK YETENEĞİNİ DE GELİŞTİRECEKTİR.

