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.

“Bir gün çok sevdiğiniz eşinizin eve hiç tanımadığınız birisiyle geldiğini hayal edin. Eve getirdiği yeni kişinin kadının ya da erkeğin bundan sonra sizinle yaşayacağını söylediğini düşünün.

Sizi eskisi kadar sevdiğini söylemesine rağmen, zamanının çoğunu onunla geçirmeye başlarsa ne yapardınız? Üstelik o kişinin onun ilgisine muhtaç olduğunu söylerse... Bu hoşunuza gider miydi?

Hayatınıza giren bu yeni kişi hakkında ne hissederdiniz? Eşinizi onunla paylaşmak ister miydiniz?” Onu kıskanır mıydınız?

Kardeş kıskançlığı da işte böyle bir durumdur ve okul öncesi dönemde karşılaşılan en yaygın sorunlardan biridir. Bir sorun olarak algılanmakla birlikte aslında çocuklarınızın kardeşlerini kıskanması, onların anne babalarını çok sevmelerinden kaynaklanan normal bir duygudur. Bu durumda önemli olan çocuğun bu duyguyla nasıl başa çıktığı ve anne babanın onun bakış açısından olaya bakabilmesidir.

“Kıskançlığın en büyük nedeni; büyük kardeşin en değerli varlığını, anne babasını, kardeşiyle paylaşamamasıdır.” Fakat kıskançlık sadece büyük ya da ilk çocuklarda gözlemlenen bir durum değildir. “Küçük kardeş de büyüdükçe, büyük kardeşin becerileri karşısında kendini yetersiz bulur ve ona tanınan ayrıcalıkların farkına vararak kıskançlık duymaya başlar.”

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ NEDENLERİ

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. Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan zamanın azalması çocukta, bebeğe karşı gibi görünen ama aslında ana babaya karşı olan kızgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.

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.

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.

Bazı çocuklar mizaçlarından dolayı daha kıskançtır.

Dışarıdan insanlarla akrabalarda bazı olumsuz düşüncelerin doğmasına neden olabilirler. Kendisinden büyük bir kız kardeşi olan çocuğa saçlarının neden ablası gibi kıvırcık olmadığını sormak, abla ya da kardeşinin boyunun onu yakaladığını ve yakında onu geçebileceğini söylemek (sanki bunlar kötü bir şeymiş gibi) hem gereksiz hem de olumsuz etkileri olan yaklaşımlardır. Çocukların birbirleriyle rekabete girmelerini, kızgınlık duymalarını sağlayabilir.

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ BELİRTİLERİ ŞUNLARDIR :

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. Bu duygulardan en etkili olanları öfke, kendine acıma ve üzüntü duygularıdır.

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. Sevilmediği düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşır, içe kapanır, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir.

Kâbus 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 (Ör: okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, (emin olmak için fiziki muayene yaptırılmalıdır) huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.

Yeni bir kardeşin doğumu çocukta ilgi ve koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık gibi çelişkili duygular yaşanmasına neden olur. Artık eskisi kadar sevilmeyeceği korkusu daha anne hamileyken başlayabilir. 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.

Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama yaşanabilir.

KARDEŞ KISKANÇLIĞINDA YETİŞKİNLERİN GÖREVLERİ NELERDİR?

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 baba aralarında işbölümü yaparak, anne yeni bebekle ilgilenirken babanın diğer çocukla ilgilenmesi çocukta kendisiyle de ilgilenildiğini hissetmesini sağlar.

Kıskanan 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 hikâye 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. Bebeğe sevgi gösterdikten hemen sonra panik içinde çocuğa da aynı şeyi yapmaya çalışmak doğallığın kaybolmasına ve çocuğun kendisinin zorla sevildiği gibi yanlış bir fikre kapılmasına neden 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, "Kardeşin doğunca senin pabucun dama atıldı" gibi sözler söylememeleri konusunda uyarmak işe yarayacaktır.

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 da en başta çocuğun size olan güvenini zedeleyecektir.

Bebeğe sürekli "bebek" demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. · Bebeğe "benim" değil "bizim" diye başlayarak hitap etmek ve "Sessiz ol, kardeşin uyuyor" gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamak kıskançlığı tırmandıracaktır.

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

Kıskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. Ör: 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. 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.)

Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışın; "Anne, hep bebekle ilgileniyorsun." "Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?" demek yerine "Bebeğe bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor." diyerek "Hayır, hiç hoşuma gitmiyor." diyerek duygularını ifade etmesini sağlayabilirsiniz.

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

Kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiği öyküler anlatmak, anne ya da babanın kendi kardeşiyle ilgili ilk hislerini paylaşması, çocuğun duygularını anlaması ve ifade etmesinde fayda sağlayabilir.

Kardeşini sevmek zorunda olduğu söylenmemeli, "Sen artık ablasın/ abisin " diyerek, yaşının üzerinde olgunluk bekleyip onun da hala çocuk olduğu unutulmamalıdır.

Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğa, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır.

Eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her çocuğa kendi gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir. Bebeğin henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar küçük olduğunu dolayısıyla daha çok ilgiye ihtiyacı olduğunu belirtilmelidir.

Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır. Örneğin, üç kardeşten ortanca çocuğun "Ahmet’lere kardeşim gidiyor, ama ben gidemiyorum, bu adil değil" şeklinde gösterdiği tepkiye "Kız kardeşinle geçimsizliği sürdürdüğün ve ona vurduğun için Ahmet’lere sadece abin gidebilir" biçiminde bir yaklaşım uygun olabilir.

Kardeşinin giyebileceği, ona küçük gelen giysileri ve oynayabileceği oyuncakları beraber ayırmak işe yarayabilir, fakat vermek istemediği şeyler konusunda onu zorlanmamalıdır. Kendine ait sevdiği bir şeyin kardeşine verilmesi çocuğu üzebilir ve kıskançlığını arttırabilir.

Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir. Bunun için bütün ailenin birlikte yapabileceği, gezinti, piknik, alışveriş, film izleme gibi etkinliklere yer verilmelidir.

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 hala güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.

Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratın.

Çocukların kavgalarında hakem rolünü almayın. Ana babalar çocukların tartışmalarına katıldıkları zaman çocukların her biri ana babasının diğerinin tarafını tuttuğunu düşünür. Bu da rekabetin yoğunlaşmasına yol açar. Büyük kardeş ana babanın koruyucu desteğini sağlayabilen küçük kardeşten nefret eder. Ana baba ne kadar yansız olmaya çalışsa da işe yaramaz bu nedenle kardeşler anlaşmazlıklarını kendileri çözmelidir. Fiziksel şiddetin olmadığı durumlarda ana babanın araya girmemesi sorunun çözümünü kolaylaştırır.

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

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.

Çocukların kavga etmelerine mümkün olduğunca izin verilmemelidir. Çünkü çocuklar kavga ettikçe deneyim kazanırlar. Kavga ettiklerinde de seçenekler sunulabilir ya da iyi geçinme kuralları koyulabilir. Böylece kavga ettikleri ve iyi geçindikleri zaman sonucun ne olacağını bilirler. (İyi geçinirseniz ev kuralları dahilinde istediğinizi yapabilirsiniz. Kavgayı kim başlatırsa başlatsın önemli değil. Ya iyi geçineceksiniz ya da lunaparka gitmeyeceksiniz.) Kuralı bozanlara ders vermek amacıyla bir iş vermek hem onların yanlış yaptıkları bir olayı düzeltmelerini hem de olumlu bir davranışta bulunmalarını sağlayabilir.

Kardeş çatışmasına engel olmanın tek yolu tek çocuk sahibi olmaktır. Çünkü iki ya da daha çok çocuğun aynı ortamı paylaşması kaçınılmaz olarak çatışma yaratır. Kardeş kavgasına neden olan zaman ve ilgi konusu ortadan kaldırılamayacağına göre çocuklara kavga etmeyin demek çok etkili değildir. Bunun yerine çocuklar iyi geçinme konusunda yüreklendirilmelidir. Ne kadar iyi anlaşıyorsunuz gibi cümleler çocuğu yüreklendirir ve sizin övgünüzün hakkını vermeye yönlendirir. Ayrıca çocuğun daha çok küçükken paylaşmayı öğrenmeye başlaması kardeşi olduğunda çok fazla bocalamasını engelleyecek, paylaşamamaktan doğan çatışmaları azaltacaktır.

Kardeşler arasındaki kıskançlık ve geçimsizlik ne kadar yoğun olursa olsun birbirlerinden ayrı kaldıklarında çok özlerler. Bu durum, ilişkilerinin bazen çok bozuk olduğunu düşünseniz de aslında birbirlerini çok sevdiklerini açıklar.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI HANGİ ŞEKİLLERDE ORTAYA ÇIKAR?

Dile getirme: Bazı çocuklar kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle dile getirir: “Keşke hiç doğmasaydı.”, “Kardeşimden nefret ediyorum.” gibi.

Regresyon/ Geriye dönüş: Bazı çocuklar, kardeşlerinin doğmasıyla birlikte bebeklik döneminde görülen özelliklerini yeniden göstermeye başlarlar: emzik emme, alt ıslatma vb.

İçine kapanma: Bazı çocuklar, sevilmediklerini düşünerek içine kapanabilir ve depresyona girebilirler.

Zarar verme: Kıskançlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar da kardeşlerine fiziksel zarar verebilirler: çimdiklemek, vurmak, düşürmek gibi.

ANNE VE BABALAR KARDEŞ KISKANÇLIĞINI ENGELLEMEK İÇİN NASIL DAVRANMALI?

Anne babaların bilmeleri gereken en önemli şey kardeş kıskançlığının evrensel ve doğal bir duygu olduğudur.

Çocuğu bu duygusundan ötürü suçlamak, yargılamak, cezalandırmak son derece yanlıştır.

Çocuğun kardeşini, büyük ve değişmez bir mutluluk içinde kabul etmesini beklemek doğru değildir.

Öncelikle aile doğumdan önce kardeşi olacağını çocukla paylaşmalı ve yeni düzen için bazı değişikliklerde bulunmalıdır.

Kardeşle beraber evdeki düzen farklılaşsa da, ebeveynlerinin ona olan duygularının hiçbir zaman değişmeyeceği anlatılmalıdır.

Bebek için seçilen isimde ve eşyalarda çocuğun fikri alınarak aile bütünlüğü vurgulanmalıdır.

Çocuğun alışık olduğu ev düzeni mümkün olduğunca korunmalıdır.

Anne hamilelik, doğum ve sonrada bebeğin bakımıyla daha fazla meşgul olacağından ailede başka bir kişi mesela baba, doğumdan önce çocuğun yaşamsal rutinlerini üstlenmelidir. Örneğin parka gitme, yemek saati gibi…

Çocuk bebeğe zarar veriyorsa, aşırı tepki göstermeden çocuğa net ama sert olmayan bir uyarıda bulunulmalıdır. Yeterince net sınır koyamayan veya büyük çocuğuna karşı suçluluk hisseden ebeveynler bebeğin zarar görmesine sebebiyet verebilirler.

Çocuğa bebeğin daha çok küçük olduğu ve henüz kendi gereksinimlerini karşılayamadığı anlatılmalıdır.

Aynı zamanda kardeşi doğduktan sonra çocuğa “artık sen ablasın, abisin” gibi cümleler kurulmamalı onunda bir çocuk olduğu unutulmamalıdır.

Kardeşler arasında kıskançlık hissedildiğinde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratılması ve fiziksel şiddet olmadığı sürece kardeşlerin arasına anne ve babanın girmemesi daha uygun olacaktır.

Anne ve baba yeni kardeşe övgü dolu cümleler kurmamalı ayrıca çocuklar arasında ayrımcı cümleler kullanmamalıdır. Örneğin “O daha zeki sen geç anlıyorsun, senin derslerin kötü, sen zaten hep böylesin” gibi cümleler çocukları bir birinden uzaklaştırır. Ve kardeş kıskançlığı hayatları boyunca devam edebilir.

Çocuğun durumu düşünüldüğünden daha kötüyse mutlaka bir Çocuk Psikoloğu ile görüşülmelidir.

ÇOCUĞUNUZA KARDEŞ HABERİNİ NASIL VERMELİSİNİZ?

Bütün bu heyecanın ortasında en farklı olanı, evdeki ilk çocuğun yaşadığı bazen gözden kaçar. Genellikle bütün konuşmalar yeni gelen bebek üzerine olduğundan büyük kardeşin yaşadıkları çok fark edilmez ya da çocuğa beklediği kadar özel ilgi gösterilmez. Eğer bebek eve gelmeden önce evdeki büyük kardeş konuyla ilgili olarak yeteri kadar bilgilendirilmemişse ve ne kadar sevildiği hakkında endişeleri varsa, anne-babaları bebek geldikten sonra oldukça sıkıntılı günler beklediğini hatırlatmakta fayda var. Dolayısıyla bir bebek sahibi olmadan önce tutumlarımızı gözden geçirmek, daha etkin ve sağlıklı kardeş ilişkisi geliştirmek için neler yapılabileceğini bilmek gerekiyor.

HAMİLELİĞİNİZLE İLGİLİ ÇOCUĞUNUZU BİLGİLENDİRİN!

Konunun asıl önemli noktası bu dönemdir. Annenin hamile olmasıyla beraber evde bir telaş başlar. Özellikle üç yaşındaki çocuklar durumu sezerler. Ne olduğunu tam olarak algılayamamakla beraber evde ve aile üyelerindeki davranış değişikliklerini fark ederler. Fark etmeleriyle beraber özellikle anneye karşı ciddi bir kapris başlayabilir. Durumun belirsizliğini gidermeniz, çocuğunuzdaki kafa karışıklığını da yok etmesi bakımından son derece önemli ve gereklidir. Ancak önerimiz; hamileliğinizin 4-5 ayını doldurmadan söylemeniz yönünde. Durumu daha erken fark eden ileri yaşlardaki çocuklar için elbette bu kadar beklemenize gerek yoktur, ancak 9-10 yaş altındaki çocuklar için çok aceleci davranmamanız yararlı olur. Zira bu dönem bilindiği gibi dokuz aylık uzun ve yorucu bir dönemdir. Eve yeni kardeş geleceğini öğrenen çocuğunuz, (özellikle okul öncesi yaşlardaki çocuklarda zaman kavramı henüz oturmadığından) bebeğin doğumuyla ilgili olarak sizi bunaltacak kadar çok soru soracaktır. Hatta bebeğin ne zaman doğacağına dair bitmez tükenmez sorulardan nefes alamaz duruma bile gelebilirsiniz. O nedenle mevsimsel döngülere vurgu yaparak çocuğunuzun anlayacağı bir dille, doğuma dair bilgi verebilirsiniz. Örneğin; kar yağmaya başlayınca ya da ağaçlardaki yapraklar dökülünce, kısa kollu kıyafetlerimizi giymeye başlayınca, çiçekler açınca gibi...

İLK TEPKİLER ÖNEMLİDİR

Eğer çocuğunuz, önceden kardeşi olmasını isteyen bir çocuksa, hamileliğinizi ve kardeşi olacağını duyduğunda ilk tepkisi şaşkınlık ve sevinç olacaktır. Yine de her türlü olumlu ve olumsuz tepkiye hazırlıklı olmalısınız. Evin tek hakimi olan çocuğunuzun, bu hakimiyetinden kolaylıkla vazgeçmesini beklemeniz mümkün değildir. Elbette yeni gelen bebekle ilgili olarak endişeler yaşayacak ve bazı olumsuz tepkiler verecektir. Ancak her zamanda olumsuz bir tepki beklemeniz yanlış olur. Durumu son derece doğal karşılayan çocukların da olduğunu unutmamak lazım. Aslında burada tepkilerin türü ve yoğunluğu büyük bir oranda çocuğunuzun kişilik yapısıyla da ilgilidir. Hamileliğinizin ilerleyen dönemlerinde halsizleşmeniz, giderek ağırlaşmanız ve tahammül sınırlarınızın zorlanmasıyla beraber çocuğunuzla olan ilişkilerinizde bir gerginlik gözlemlenebilir. Çocuğunuz, kendisiyle eskisi kadar çok ilgilenilmediği duygusuna kapılarak artık sevilmediğini düşünebilir. Zaman zaman neden bir başka çocuğa gerek duyulduğunu sorgulayarak, size farklı kaprisler ve tepkiler geliştirebilir. Özellikle evdeki herkesin annenin hamileliği ve bebeğin gelişiyle ilgili olarak konuşmalarından, çok huzursuz olabilir.

BEBEK EVE GELİNCE NE YAPMALI?

Uzun süre boyunca beklenen bebek eve gelince evdeki çocuğunuzun tepkileri iyice netleşir ve aslında bu tepkiler sürekli bir değişkenlik gösterebilir. İlk başlarda son derece ılımlı davranan çocuğunuz, bütün ilginin bebeğe yönelmiş olmasından dolayı rahatsızlık duyarak aşırı tepkiler verebilir, ciddi kıskançlık duyguları yaşayabilir. Kardeşler arasında zaman zaman görülen kıskançlık aslında doğal bir duygu durumudur, ancak dozu önemlidir. Evde uzun bir süre boyunca tek ilgi odağı olmuş çocuğunuzun yeni bir kardeşi çok sempatiyle karşılamamış olmasını yadırgamamalısınız. Yeni gelen bebeğin cinsiyeti de bazen sorun olarak gündeme gelebilir. Kendisiyle aynı cinsiyette bir kardeş sahibi olması halinde artık sevilmediğini ya da farklı cinsiyette bir kardeşi olduğunda artık istenmediğini düşünebilir. Kardeşini kabul etmekte zorluk yaşayan çocuğunuz, kardeşini geri göndermek isteyecek ve çevremizde de sıklıkla gördüğümüz gibi 'Artık gitsin!' diyerek size eziyet etmeye başlayacaktır. Kardeş ilişkisinde en önemli faktörlerden biri de anne-baba olarak sizin, çocuklarınız arasındaki dengeyi doğru oluşturmanızdır.

Zira bazı çocuklar çok belirgin olarak tepkilerini belli ederlerken, bazıları oldukça sessiz ve sakin bir tavır sergileyerek aileyi şaşırtabilirler. Zaman zaman anneye çok olumlu yaklaşarak, bebekle ilgili olarak anneye yardımcı olmaya çalışırlar. Burada çok dikkatli davranmanız gerekir. Çünkü sessiz kıskançlık çok tehlikelidir ve küçük bebek tehlikeli durumlarla karşılaşabilir. Büyük kardeşin duygularını doğru anlamak ve onunla sıklıkla konuşarak sevginizi daha çok paylaşmanız çok önemlidir. Aksi halde büyük kardeşin, kardeşini severken yanlışlıkla canını yaktığını, kucağından düşürdüğünü görmeniz mümkündür ve elbette bu davranışlar yanlışlıkla değil, bilerek yapılan kazalar olabilir.

BÜYÜK ÇOCUĞUNUZUN KISKANÇLIK DUYGUSU SERGİLEYEN DAVRANIŞLARI NELERDİR?

Olumlu ya da olumsuz pek çok duygu durumu yaşayan çocuğunuzun çok farklı uçlarda tepkiler vermesini doğal karşılamalısınız. Genellikle kıskançlık duygusu yaşayan çocuğunuzda bir takım tepkiler oluşabilir. Örneğin;

\*Eğer okula gidiyorsa, okula gitmeyi reddedebilir ya da okulda bazı davranış bozuklukları sergileyebilir.

\*Kendi başına yapabildiği birçok beceriyi geriletebilir, sürekli olarak özellikle sizden yardım istemeye başlayabilir.

\*Bebeksi davranışlar sergilemeye başlayarak; altını kirletme, parmak emme, uykusuzluk ve ağlama krizleri gibi farklı davranış sorunları ortaya koyabilir.

\*Çok kızgın olabilir ve bu kızgınlığını başka insanlara ya da eşyalara zarar vererek gösterebilir. \*Hayvanlara eziyet etmek, arkadaşlarına vurmak, saldırgan davranışlar geliştirmek, küfür etmek gibi.

\*Sağlık sorunları olmamasına karşın karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, ishal gibi fiziksel sorunlar yaşayabilir.

\*Bazen hiçbir olumlu ya da olumsuz tepki vermeden içe kapanabilir, depresyona girebilir.

\*Sizin, kendisini sevdiğinizden emin olmak amacıyla çok sık olarak ne kadar sevildiği konusunda sorular sorar, en çok kimi sevdiklerini öğrenmek ister, kıyaslamalar yapar.

\*Bazı durumlarda çocuğunuz o kadar öfkelidir ve o kadar yoğun kıskançlık duyguları yaşar ki kardeşine karşı saldırganlaşabilir hatta ona ve eşyalarına zarar vermeye çalışır.

\*Bu davranışlar her çocukta kesin olarak görülecektir şeklinde bir kural elbette yok, ancak bazı çocukların yapı olarak daha kıskanç olabilirler.

NE YAPMALISINIZ?

Bebeğinizin eve gelmesinden daha önce çocuğunuzu süreçle ilgili olarak hazırlamalısınız. Sonuç olarak evde yeni ve farklı bir dönem başlayacaktır ve büyük kardeşin yeni duruma alışması mutlaka biraz sıkıntılı, yorucu ve zaman alıcı olacaktır, öncelikle sevildiğinden emin olma süreci başlayacaktır. Bu konuda hem sizin hem eşinizin hem de aile büyüklerinin son derece hassas davranması şarttır. Bütün bunlarla beraber bazı ipuçlarını hatırlamanızda fayda var:

\*Öncelikle hamilelik döneminizde ve sonrasında büyük çocuğunuza ilgili davranmayı ve dokunmayı, konuşarak, paylaşarak, bolca zaman ayırarak sevgi gösterilerinde bulunmayı ihmal etmeyin. Bu hediye almak, para harcamak demek değildir.

\*Büyük çocuğunuza, kardeşini çok seveceği şeklinde duygusal yönlendirmelerdeki mesajlar vermekten kaçınmalısınız. Çocuğunuz zaman geçtikçe, kardeşiyle vakit geçirdikçe sevgisi de gelişecektir.

\*Kardeşinin bakımı konusunda, ona ninni söylemek, biberonunu tutmak, bezini getirmek, banyosunda su dökmek gibi faaliyetlerde mutlaka çocuğunuza da görev verin.

Bebeğin doğumu ve hamilelik süreci zaten son derece kafa karıştırıcı bir düzen değişikliğidir. Dolayısıyla başka bir değişikliğe gidilmemeli.

\*Bebekle ve kendisiyle ilgili fiziksel karşılaştırmaları asla yapmayın: "Bak kardeşin ne kadar çirkin, onu geri verelim mi? Onu başkaları alsın mı?" gibi cümleler kurmayın.

\*Alınacak malzemeleri ve bebeğin ismini birlikte konuşmanız, onun da fikrini almanız ve hatta mümkünse alışverişe birlikte çıkmanız çok önemlidir.

\*Çocuğunuzla konuşarak duygularını anlamaya çalışmanız gerekir. Ancak bu şekilde kardeşi hakkındaki düşüncelerini anlayabilir ve önceden bazı tedbirler alabilirsiniz.

\*Çocuğunuzun anlattığı hiçbir duygu ya da düşünceyi kınamadan, eleştirmeden ve kızmadan onu anlamaya çalışmanız en sağlıklı tutum olacaktır.

\*Sonuç olarak kardeşler arasında oluşacak sevginin ve yardımlaşmanın temeli sağlıklı aile tutumlarıyla inşa edilebilir. İlk aylarda bazı sorunların olması normaldir, ancak sevgi ve ilgi dolu bir aile ortamıyla aşılamayacak sorun yoktur.

Alıntıdır..