**EYVAH KARDEŞ GELİYOR PANİĞİ**

**Ailenize yeni bir birey katılıyor ve siz büyük çocuğunuzun tepkileri konusunda endişeleniyor musunuz? Çocuğunuza bu durumu nasıl açıklayacağınızı, onu bu duruma nasıl alıştıracağınızı ve nasıl davranmanız gerektiğini bilmiyor musunuz? O zaman buyurun yazımıza…**

Kardeş kıskançlığı, büyük çocuğun kendisine yöneltilen ilginin, alakanın ve sevginin kardeşine yöneltilmesinden duyduğu endişeden kaynaklanmaktadır. Ve asıl öfke anne ve babayadır. Büyük çocuk anne babasının artık kendisini sevmediklerini hatta yaramazlık yaptığı için anne babasının kendisini bu şekilde cezalandırdıklarını düşünebilir. Öfke, nefret, üzüntü, sevilmeme korkusu, değersizlik hissi gibi duygularını anne babasına yöneltemez. Tüm bu duygularını kıskançlık olarak kardeşine yöneltir. Aslında ilk olarak anne ve babanın, bu durumu büyük çocuklarına nasıl açıklayacaklarına dair kaygıları, “ya kardeşini kabullenemezse “ endişeleri, aralarındaki dengeyi nasıl sağlıklı yürüteceklerine dair korkuları kardeş kıskançlığının temelini atar. Çünkü çocuğunuz duygularınızdaki bu değişimi anlayacak ve ortada bir durum olduğunu sezecektir. Kardeşi olacağı haberini aldıktan sonra da çocuğunuz okula gitmek istemeyebilir, alt ıslatma parmak emme mızmızlanma gibi bebeksi davranışlara geri dönebilir, yemek yemeyi reddedip mutsuz bir tavır sergileyerek içe kapanabilir ya da çok fazla ilgi isteyebilir, gece yanınızda yatmak isteyebilir, öfkeli ve saldırgan bir hale bürünebilir. Çocuğunuzda gördüğünüz tüm bu davranışlar sizin endişe ve kaygılarınızın artmasına sebep olacaktır. Ancak kardeş kıskançlığını sağlıklı bir şekilde tolare etmek istiyorsanız öncelikle kıskançlığın doğal ve evrensel bir süreç olduğunu kabul etmeli ve biraz olsun akışına bırakıp kaygılarınızdan arınmalısınız.

Şunu belirtmekte fayda vardır ki her çocuğun bu durumu kabullenişi farklı olabilir. Kimi çocukta yukarıda saydığımız belirtiler çok fazla kendisini gösterebilir, kimi çocuk ise kardeşi olacağı gerçeğine anne ve babasından daha çok sevinir. Araştırmalar yaş farklı arttıkça kıskançlığın görülme olasılığının daha az olduğunu ortaya koymuştur. Ancak ne olursa olsun kardeşlik bağının sağlıklı gelişimi için gerekli ortamı sağlamak büyük ölçüde anne ve babanın tutumlarına bağlıdır.

\*Öncelikle çocuğunuza kardeşi olacağını nasıl söyleyeceksiniz? Bir çok anne baba “Kardeş ister misin?” “Kardeşin olsa sever misin?” “ Bu kıyafet kardeşler için alalım mı bizde?” gibi cümlelerle ya da esprilerle çocuğu kardeşe hazırlar. Ancak sağlıklı olan çocuğunuzun bu konudaki duygularını rahatlıkla ifade edebileceği konuşma ortamı yaratmaktır. “Kardeşlik” , “Kardeş Sevgisi” temalarını işleyen hikâye ve masallar okuyarak bu durum hakkında konuşmalar yapabilir bu hikâyeler sayesinde kardeş sevgisinin güzel bir duygu olduğu mesajını verebilirsiniz. Kendi kardeşlerinizle olan güzel anılarınızı anlatabilir ya da çevrenizdeki kardeşlerden örnek vererek kardeş olmanın hayatımıza kattığı güzelliklerden bahsedebilirsiniz.

\*”Kardeşin olunca pabucun dama atılacak.”, “ Vay be padişahlığın bitiyor.”, “Yaramazlık yaparsan kardeşini daha çok severim. “ gibi korkutmalardan “Kardeşin olsa bile sen benim ilk göz ağrımsın, seni de hep seveceğiz.” Gibi abartılı cümlelerden kaçınmaya çalışın. Bu tarz cümleler çocuğunuza ortada kaygı duyulması gereken bir durum olduğu mesajını verir.

\*Bebeğiniz doğmadan önce büyük çocuğunuzla bebeklik fotoğraflarına bakıp bebekliği ve ihtiyaçları hakkında konuşun. Kardeşi doğunca da emzirme, beşikte yatma gibi ihtiyaçlarının olacağını konuşarak onu bu sürece hazırlayın.

\*Bebeğinizin eşyalarını alırken mümkün olduğu kadar büyük çocuğunuzun da fikirlerini alın. Bu onun kardeşini benimsemesini kolaylaştıracaktır.

\* Şayet çocuğunuz 2 yaşını geçmiş ve hala yanınızda yatıyorsa kardeşi doğmadan kendi odasında yatması için çocuğunuzu alıştırın. Kardeşi doğduktan sonra sizinle yatmak istediği zamanlar olacaktır. Yumuşak bir tavır ve uygun bir dille odasında yatması gerektiğini anlatın ve bu konuda kararlı olun. Çocuğunuzun hayatında yapacağınız değişiklikleri kardeşi doğmadan yapmalısınız (Okula gönderme, oda değiştirme, bakıcı vs.)

\*Büyük çocuktan abi oldun, abla oldun gibi cümlelerle olgunluk beklenmemeli; kardeşin bakımında yardım etmesi için zorlanmamalı, kıyafetini bezini getirmesi, beşiği sallaması, oyuncaklarını toplaması vs. gibi konularda sorumluluk üstlenmesi konusunda zorlanmamalıdır. Ancak gönülden yaptığı yardımlarda onu takdir edip övmeli ve bu tarz davranışlar için teşvik etmelisiniz.

\*”Kardeşin uyuyor sessiz ol.” Gibi ya da “Kardeşin yattı sen de yat.” Gibi cümlelerle çocuğun hayatını kardeşe göre ayarlamayın. Bu durum kıskançlığı tetikleyecektir.

\*Bebeğiniz ilk doğduğunda vaktinizin çoğunu ona harcamak durumunda kalabilirsiniz. Ancak büyük çocuğunuzun da sizinle geçireceği vakte ihtiyacı olduğu unutulmamalı, kısa süreli de olsa etkinlikler yapıp oyun oynayıp sohbet etmelisiniz.

\*Anne baba arasında işbirliği yaparak anne yeni bebekle ilgilenirken babanın diğer çocukla ilgilenmesi çocukta kendisiyle de ilgilenildiğinin hissedilmesini sağlar.

\*Kardeşine zarar verir endişesi ile çocuğu kardeşinden uzaklaştırmak ya da kardeşini çok seviyor düşüncesi ile çocuğu çocuğa emanet etmek doğru değildir. Fazla sevginin de gizli kıskançlık belirtisi olabileceği unutulmamalıdır.

\*Çocuğunuz kardeşine vurduğunda aşırı tepkiler vermekten kaçınmalı, onun da bir çocuk olduğunu unutmamalısınız. Çocuğunuz davranış problemleri gösterdiğinde (yukarıda saydıklarımız) onun sevginizi kaybetme korkusundan dolayı böyle davrandığını ve bu durumların geçici olması için her zamankinden daha fazla sabıra ve sevgiye ihtiyacı olduğunu unutmayın.

Ve son olarak belirtmek gerekirse kardeş kıskançlığı tüm kardeşler arasında olan, çocukların gelişimine katkı sağlayan ve kardeşler arasındaki ilişkide önemli bir duygudur. Ancak bu kıskançlığın fazla düzeyde hissedilmesi, çocuğunuzda devam eden moral düşüklüğü, oyun oynamada isteksizlik, depresyon hali, takıntıların başlaması ve kardeşine zarar vermesi gibi durumlarda üzerinde durulmalı ve profesyonel bir destek almalısınız.

Sevgiyle kalın…

Yasemin SARAÇ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen