



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul Rehberlik Bülteni KARDEŞ KISKANÇLIĞI ARALIK 2023

www.okankoleji.com



Çocuklarda kardeş kıskançlığı, küçük yaşlarda kardeş sahibi olmayla kendisini gösteren ve davranış bozukluğuna neden olabilecek duygudur. Kıskançlık, doğal bir duygu olmakla beraber kişiyi oldukça mutsuz edebilen, sevilen birinin veya bir nesnenin başkası ile paylaşılmak istenmemesidir. En yaygın kıskançlık türü birden fazla çocuğun bulunduğu ailelerde, görülen kardeş kıskançlığıdır. Aşırı düzeyde olmamak şartıyla, kardeşlerin arasında kıskançlık olması aslında yadırganacak bir durum değildir. Önemli olan kıskançlığın ne boyutta yaşandığıdır. Çocuk, herkesin kendisinden daha iyi olduğunu düşünüp, kendisinin herkesten daha az sevildiğini hissedebilir. Küçük çocuklarda kardeşi kıskanma durumu önlem alınmazsa davranış bozukluğuna neden olacak derecede yoğun yaşanabilmektedir. Ayrıca uzman yardımı almayı gerektirebilir.

En çok görülen kıskançlık türü, büyük çocuğun kendisinden sonra gelen kardeşini kıskanması durumunda ortaya çıkmaktadır. Genellikle ilk çocuk, anne ve babanın göz bebeği olup ailenin ilgi ve dikkat merkezidir. Kardeşin gelişi ile çocuk ailesinin sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşmak zorunda kalacağından bunu kabullenmekte güçlük çeker. Özellikle annesinin kardeşiyle ilgilendiğini gören büyük çocuk, sevilmediğini, ihmal edildiğini düşünür, bundan da acı çeker ve hüzünlenir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kardeş Kıskançlığının Belirtileri Nelerdir?

Kardeş kıskançlığının birçok farklı belirtisi olmakla beraber başlıca belirtisi çocuğun anne ve babasından uzaklaşmasıdır. Çocuğun anne ve babasından uzak durmaya başlaması, onları yeterince dinlememesi, kardeş kıskançlığının temel belirtileridir. Diğer belirtilerden bazıları ise çocukların kardeşlerine karşı şiddet eğilimi göstermesi ve her bulduğu fırsatta kardeşine zarar vermeye başlamasıdır. Ayrıca, çocukta birden ortaya çıkan altını ıslatma, parmak emme gibi sorunlar kardeş kıskançlığından kaynaklı belirtiler olabilir.

Kardeş kıskançlığının diğer belirtileri şu şekildedir;

- Çocukta üzüntü, kin, öfke, nefret ve intikam alma düşünceleriyle beraber, kardeşine sevgi, koruma ve yakınlık hissetme isteği gibi karışık duyguları bir arada hissedebilmektedir.
- Çocuk, ailenin ilgi ve sevgi odağıyken, kıskançlık durumunda ikinci plana itilmiş hissedebilir. Anne ve babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşine paylaşmak zorunda kalacaktır. Sevilmediği düşüncesiyle anne ve babadan tamamen uzaklaşır, içe kapanır, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir.
- Kâbus gördüklerini, sürekli tuvaletinin geldiğini bahane etmek, altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarda bulunarak ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar.
- Gün boyunca aşırı sinirli olup huzursuz bir görünümüleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendine, çevredeki insanlara, eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.
- Evden ayrılmayı reddetme gözlemlenebilir. Okula gitmemek için baş ağrısı, mide bulantısı, huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri gösterebilirler.
- Artık eskisi kadar sevmeyeceği korkusu anne hamileyken başlayabilir. Hamileliğin son aylarında annenin yorgun ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşması çocuğun huysuzlaşmasına sebebiyet verebilir. Anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.
- Bazı çocuklar kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyup, kardeşine vurma, onun oyuncaklarını kırma gibi davranışlar gösterebilirler. Bazı çocuklar ise duygularını bastırarak, kardeşlerine aşırı sevgi gösterebilirler. Genelde bu davranışın altında çoğu zaman anne ve babanın sevgisini kaybetme ve tepki görme korkusu yatar.
- Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorarak, sevgilerinden bir türlü emin olamama hissiyatı oluşabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kardeş kıskançlığında şu davranış değişiklikleri de gözlemlenebilir;

- Kekemelik
- Emeklemeye geri dönme
- Bebek gibi konuşma
- Biberonla beslenmek isteme
- Yalancı emzik kullanmaya başlama
- Anneye aşırı bağımlı olma
- Konuşma gecikmesi

Kıskançlığın Nedenleri Nelerdir?

Kardeş kıskançlığının en büyük nedenleri arasında, anne ve babanın çocuğa karşı hareketlerinin yanı sıra, çocuğun büyüme aşamasında yaşamış olduğu birçok durum da neden olarak gösterilebilir.

Kardeş kıskançlığı nedenleri şu şekilde sıralanabilir;

- Tek çocuk olarak büyümüş olmak
- Ailenin çok fazla ilgisini gördükten sonra, bu yoğun ilginin tamamen kardeşe döneceğini düşünmek
- İlginin bölünmesi
- Çocuğa daha az zaman ayırmak
- Çocukta terk edilmişlik hissinin oluşması
- Kardeşler arasında yaş farkının az olması
- Kardeşin farklı cinsiyette olması
- Dışarıdan kişilerin çocukla kardeşini kıyaslayıcı cümleler kurması



Kardeş Kıskançlığı Durumunda Neler Yapılmalıdır?

Kardeş kıskançlığını engellemek veya yok etmek için formül olmasa da, çözüm önerilerini iyi bilmek ve gerçekleştirmek, bu sürecin kolay ve hafif atlatılmasını sağlayacaktır. Kardeş kıskançlığını tetiklememek için anne ve babalara pek çok görev düşer.

- Çocukla Ebeveyn Arasındaki Bağ Kuvvetlendirmek

Anne ve babalar kardeş kıskançlığı durumunda çocukları ile olan bağlarını kuvvetlendirerek çocuğa, kimseyi onun kadar sevemeyeceğini söyleyerek, her çocuğun sevgisinin ayrı olduğu konusunda ikna edici olmalıdırlar. Çocuk ile geçirilen zaman ve günlük rutin aktiviteleri arttırılmalıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Çocuğa Sık Sık Gülümsemek

Neşeli ve bol bol kahkaha atan, sürekli gülümseyen bir anne ve baba, çocukta strese neden olan hormonların azalmasına ve endişeli halinin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklarda; en önemli göstergelerinden birisi de çocuğun sürekli yardıma ihtiyacı olduğunu söyleyerek anne babaya “benim de ihtiyacım var” şeklinde cümleler kurmasıdır.

Bu durumda çocukla konuşmak ve kardeşinin kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar çok küçük olduğu için yardıma daha çok ihtiyaç duyduğunu belirtmek gerekir. Anne ve baba, bu aşamada çocuğa sabırlı olması gerektiğini güzel bir dil ile anlatmalıdır.

- Çocukla Konuşmak

Anne ve babalar, kardeş kıskançlığı yaşayan çocuk ile duygularını öğrenmeye çalışarak onunla konuşmalıdır.

- Hamilelik Döneminde Aile Büyüklerinden Yardım İstemek

Hamilelik döneminden itibaren aile büyüklerinden çocuk ile ilgili yardım alınabilir. Hem hamilelik döneminde hem de çocuk doğduktan sonra büyük çocuğun yemek yeme, ödev yapma, banyo yapma gibi öz bakım ihtiyaçlarını aile büyükleri üstlenirse, doğumdan sonra çocuk yine bu kişilerle aynı işleri yaparken kendisini dışlanmış ve terk edilmiş hissetmeyeceği için bu duygunun önüne geçilmiş olunur.

KAYNAKÇA

- <https://www.erdempsiyatri.com/kardes-kiskancligi-nedir-nedenleri-nelerdir-nasil-onlenir>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE