

Kardeş Kıskançlığı

Habil ile Kabil, Aden ile Havva'nın oğullarıdır. Kabil, annesinin ilk oğlu, Habil gelene kadar onun gözdesidir. Kabil, toprakla uğraşan bir çiftçi, Habil ise hayvanları güden bir çoban olur. Zaman geçer ve Kabil mahsulünden seçtikleriyle Tanrı'ya adak sunar. Habil ise ilk doğan hayvanlar arasından seçer adağını. Adaklar sunulur ve Tanrı, herhangi bir sebep olmaksızın, Habil'in adağını tanımaya değer görür ve Kabil'in adağı kabul edilmez. Kabil, Habil'e annesinin gözünde kaybettiği biricikliğin bir tekrarını da Tanrı karşısında yaşar. Bu kayıp, yine kardeşinden kaynaklanır ve kardeşi tarafından görülür. Kabil, görülmeyi ve sevgi görmeyi ister, ancak kardeşinin varlığı onu bu arzularından mahrum bırakır. Çözüm, insanların tarihinde yaşanmamış, üzerine düşünülmemiş, ne olduğu bilinmeyen ancak Kabil'in yıllardır deneyimlediği yok olmadır. Üzerine düşünilemeyen, konuşulamayan şey, eyleme dökülür. Kabil, Habil'i, ekip biçtiği toprağın üzerinde öldürür.

Üç büyük kitapta geçen Kabil ile Habil'in hikâyesi bir kardeşin diğerinin öldürme noktasına kadar götüren kardeş kıskançlığını anlatır.

Kıskançlık Nedir? Neden Olur?

Küçük bir çocuk için anne ve anneye kurulan bağ hayati önem taşır. Çünkü çocuk her yönüyle güçsüz ve yetersizdir, ancak annesinin ilgisi ve sevgisi ile hayatta kalabilir. Bu nedenle annenin gözünde biricik ve tek olmak ister, kendinin yerini geçecek herkese karşı öfke ve kıskançlık hisseder. Bu yönüyle kıskançlık tüm canlılara özgü doğal, içgüdüsel ve evrensel bir duygudur. Yani kıskançlık anne gibi sevilen veya ihtiyaç duyulan birinin başkasıyla paylaşılmak istenmemesidir. Temelinde güvensizlik ve kaybetme korkusu olan kıskançlık duygusu çok yoğun olduğunda hem bu duyguyu yaşayanı hem de aileyi oldukça huzursuz ve mutsuz eder.

Kardeş kıskançlığında, bir yandan anne babanın başkasıyla paylaşılmasından doğan, üzüntü, küçük düşme korkusu, can sıkıntısı, öfke, nefret ve intikam alma dibi duygular diğer yanda sevgi, koruma, yakınlık hissetme gibi zıt duygular bir arada bulunur.

Çocuklarda kıskançlık bakım veren ebeveynlerden anne ya da babayı kıskanma, kardeşi kıskanma eşya ve oyuncaklarını kıskanma gibi çok farklı şekillerde görülebilir. En sık karşılaşılan ve iyi yönetilemediğinde anne babayı çaresizlik duygularına sürükleyerek bunaltan kardeş kıskançlığıdır.

Kardeş kıskançlığında genellikle kıskanan çocuğun kardeş gelinceye kadar almaya alışık olduğu ilgi ve dikkati kaybetmesi bunların aileye yeni katılan kardeşe yönelmesi vardır. Özellikle ilk çocuklar hem anne-babanın hem de diğer aile büyüklerinin aşırı ilgi ve sevgi tamamen üzerinde hisseder, bunları kimseyle paylaşmadan büyür. Bir kardeşin dünyaya gelmesi ile beraber çocuğun kendi üzerinde toplanan bu ilgi ve sevgi azalmaya başlar. Çünkü yeni doğan çocuk en azından temel fiziksel ihtiyaçları nedeniyle annenin daha çok zamanına ve enerjisine alır. Böyle bir durumda büyük olan çocuk önceden kendisine sunulan zamanın, ilgi ve emeğin azaldığını gördüğünde kendisinin artık sevilmediği, istenmediğini hisseder ve tepkisini kıskançlık olarak ortaya koyar.

Bunun dışında kıskançlık duygusu diğer kardeşin cinsiyeti, bir fiziksel özelliği, sevilen birine benzerliği, bir yeteneği, zekâsı veya daha başarılı oluşu nedeniyle de ortaya çıkabilir. Bu duygu sıklıkla büyük kardeşten küçüğe doğru olmakla birlikte bazen yukarıda bahsedilen nedenlerden dolayı tam tersi yönde de gelişebilir. Kıskançlık her yaşta görülebilir, içinde bulunulan yaşa göre artıp azalabilir veya formu değiştirerek hayat boyu sürebilir.

Kıskançlıkla ilk tanışma iki yaş civarında olmakla beraber ikizlerle yapılan araştırmalar bunun çok daha erken yaşlarda olabildiği tespit edilmiştir. 2-7 yaş aralığındaki çocuklar kardeş kıskançlığından daha fazla etkilenir, yaş ilerledikçe durumu kabullenme ve rasyonelleştirme artar, çocuksu tepkilerin yerini daha düşünülmüş ve planlı davranışlar almaya başlar.

Kardeş Kıskançlığının Nedenleri

Kardeş kıskançlığının derecesini, ana baba ve yakın çevrenin tutumu ve tercihleri, çocuklar arasındaki yaş ve cinsiyet farkı, doğum sırası, çocuğun mizacı gibi birçok unsur belirler. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- Kardeşler arasındaki yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksek olmaktadır.
- Yeni gelen kardeş büyük çocuktan farklı bir cinsiyette olursa, ya da ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, çocuk ana-babanın kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir. Bu durumda yaşanan bir kıskançlık duygusu olması gerekenden fazla olabilir.
- Yeni kardeşin gelişiyse birlikte ebeveynler ilgi ve sevginin dağılımında dengeyi koruyamaması kardeş kıskançlığını artırabilir. Burada eşitlik değil çocuğun ihtiyaçlarını gözetirken hissettirilen adalet duygusu önemlidir.
- Küçük kardeşin gelişiyse, büyük çocuğun kreşe veya bir akrabanın yanına gönderilmesi istenmeme, terk edilme duygularına neden olabilir. Böyle bir durumda kreşe başlamanın kardeş doğmadan önce ya da en az bir yıl sonra yapılması kıskançlığın daha az olmasını sağlayabilir.
- Kardeşler arasında yapılan övgü ya da eleştiriye yönelik kıyaslama kardeş kıskançlığını artırabilir.
- Cinsiyet farkına yönelik tutumlar ya da ayrıcalıklar da farklı cinsiyetteki kardeşe karşı kıskançlığa neden olabilir.

Kardeş Kıskançlığının Belirtileri

Kardeş kıskançlığının belirtileri çocuğun yaşına, kardeşiyle aradaki yaş farkına ve ebeveyn tutumlarına göre değişiklikler gösterir.

Çocuk o güne kadar evde kendisi ilgi ve sevgi odağıyken birden ikinci plana itilmiş gibi hisseder. Artık anne babasının ve diğer yakınlarının ilgisini kardeşiyle paylaşmak zorunda olduğu için sevilmediği düşünerek kıskançlık belirtileri göstermeye başlar.

En sık görülen kıskançlık belirtileri:

- Kardeşi taklit ederek parmak emme, altını ıslatma, bebekçe konuşma, emekleme, yeniden emzik kullanma gibi davranışlar göstererek önceki gelişim evrelerine gerileme.
- Yemek yeme, soyunup giyinme gibi daha önceden yapabildiği şeyleri yapmama.
- Yoğun stres nedeniyle tırnak yeme, kekemelik, konuşma gecikmesi ya da çocukluk mastürbasyonun ortaya çıkması.
- İçe kapanma, anneye aşırı bağıllık ve yapışma, sürekli kucak isteme, anneye yatmak için korkular, kâbuslar üretme.
- Kusma, bulantı, baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel semptomlar görülmesi.
- Okul yaşındaki çocuklarda okul korkusunun gelişmesi, çocuğun okul günlerinde hasta olması.
- Kıskançlığı çok yoğun yaşayan çocuklarda kardeşe vurma, ısırma, kesici ve batıcı cisimlerle zarar verme, düşürme, sever gibi yaparak canını yakma görülebilir. Bu gibi durumlarda kardeşler asla yalnız bırakılmamalıdır.

Çocuk farkına varmadan bu davranışlarla kendini bebeğe benzetererek anne babasının kendisini daha çok seveceğine inanır. Bazı çocuklarsa gerçek duygularını bastırarak sorun yaratmazlarsa daha fazla sevilleceklerini düşünürler. Bu grupta psikosomatik hastalıklar (psikolojik stresin bedensel hastalıklarla ifadesi), örtülü saldırganlık, oyuncaklara ve eşyalara zarar verme, tırnak yeme, tik gibi dolaylı ifadeler daha fazla görülür.

Kardeş Kıskançlığı Nasıl Önlenir?

Kardeş kıskançlığı belli bir yere kadar normal kabul edilir. Bununla birlikte iyi yönetilemeyen bir kardeş kıskançlığı kontrolden çıkarak önce davranış sorunlarına, ilerleyen dönemlerde kişilik bozukluklarına neden olabilir.

Kardeş kıskançlığını önlemek en azından azaltmak bazı küçük tedbirlerle mümkündür. Bu tedbirleri doğum öncesi ve doğumdan sonra diye ikiye ayırabiliriz.

Doğumdan önce alınacak tedbirler:

- Çocuğu psikolojik olarak hazırlamak için daha kardeşi doğmadan önce anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği söylenebilir.
- Çocuğa evde bazı şeylerin değişeceği, küçük bir bebeğin ihtiyaçları çok olduğu için annenin bebekle daha fazla vakit geçirmek zorunda kalacağı ve her şeyin zamanla düzeleceği anlatılmalıdır.
- Doğacak bebekle ilgili oda hazırlanması eşya seçimi gibi konularda çocuğun fikri alınarak sürece dâhil edilirse kardeşi benimsemesi daha kolay olur.
- Anne dışındaki diğer aile üyeleri çocukla ilgilenerek duygusal bağları güçlendirirse bebek doğduğunda annenin ilgisizliğinden fazla etkilenmez.
- Eğer çocuk kreş, anaokulu gibi yerlere başlayacak yaştaysa kendisini evden atılmış veya terk edilmiş hissetmemesi için böyle yerlere kardeşi doğmadan gönderilmelidir. Aynı şekilde anne babayla aynı odada yatıyorsa odası bebek doğmadan ayrılmalıdır.

Doğumdan sonra yapılacaklar

- Anne bebekle ilgilenirken büyük çocuğu tamamen ilgiden mahrum etmemeli, yorgun olsa da arta kalan zamanlarda büyük çocukla da ilgilenmelidir. Onun yetemediği yerde bu boşluğu baba karşılayabilir.
- Çocuklara sözlerden çok davranışlardan etkilenir. Hem anne hem de baba çocuğa olan sevgisini sözlerden ziyade davranışlarıyla göstermeli bunu yaparken abartıdan ve sahtelikten kaçınmalıdır.
- Yeni doğan bebek genellikle daha sevimli olur ve evde ilgi odağıdır. Aile fertleri bebekle ilgilenirken diğerinin de çocuk olduğunu unutmamalı buna uygun davranmalıdır.
- Büyük kardeşin uyku, oyun gibi alışkanlıkları mümkün olduğunca sürdürülmeye çalışılmalı, kardeşi nedeniyle kısıtlamalar yasaklar getirilmemelidir. Çocuk evdeki konumunu sürdürdüğü sürece kardeşini bir tehdit olarak görmez.
- Kardeş kıskançlığı yaşayan çocukla, kendi çocukluğunu konuşmak kardeşinin ayrıcalıklı ve özel olmadığını görmesini sağlayarak durumu kabullenmesini kolaylaştırabilir.
- Kardeş kıskançlığını en fazla artıran şey olumlu ya da olumsuz kıyaslamalardır. Kardeşler asla “sen büyüksün, o daha küçük, ağabeysin-ablasın” gibi sözlerle birbirleriyle kıyaslanmamalıdır. Çünkü her çocuk özeldir ve kendine has yetenekleri ve ilgileri vardır.
- Bebeği sürekli büyük kardeşten ayrı tutmak korumaya çalışmak büyük çocukta öfke yaratabilir. Böyle zarar verici davranışlar söz konusu olduğunda çocuk nazikçe uyarılarak kardeşini koruma sorumluluğu verilebilir. Bununla birlikte 5 yaşına kadar olan çocukların zarar verdiği farkında olmayacağı unutulmamalı, kardeşiyle yalnız bırakma konusunda dikkatli olunmalıdır.
- Bebeğin bakımıyla ilgili işlerde büyük kardeşin yardım etmesi sağlanır ve sonucunda güzel sözlerle ödüllendirilirse kıskançlığın yerini koruyuculuk ve sorunluluk duyguları alabilir.
- Fiziksel şiddet gibi kabul edilemez bir kıskançlık davranışı olduğunda hemen cezalandırmak yerine duygularıyla yüzleşmesi sağlanır, duygularını kelimelerle ifade etmesi desteklenirse zamanla istenmeyen davranışlar azalır.
- Çocuk yetiştirirken en fazla neye odaklanılırsa neden korkulursa o artarak gelir. Bu nedenle küçük kıskançlıkların üzerinde durmamalı, olumlu davranışlara daha fazla odaklanmalıdır.
- İnsanlar adaletli olduğu sürece her şeye katlanabilir. Bu çocuklar içinde geçerlidir. Anne, baba ilgi ve sevginin dağılımında adaletli davranırsa kıskançlık duygusu azalır.
- Kardeşler arasında kıskançlık nedeniyle bir sorun yaşandığında hemen arabulucu ya da hakem rolüne girmemeli, sakinleşmelerini bekleyerek sorunu birlikte çözebilecekleri ortamlar yaratmalıdır.
- Küçük ve korunmasız olan her zaman haklı, büyük ve güçlü olan da haksız olmayabilir. Hemen büyük olanı suçlamamalı onunda mağdur olabileceğini göz ardı etmemelidir.
- Sorun olan bir davranış gerçekleştiğinde fiziksel ceza vermek yerine sevdiği, istediği bir şeyden mahrum etmek daha etkili olabilir. Verilecek cezanın niteliğine ve miktarına çocukla konuşarak birlikte karar vermek çocuğun davranışı üzerinde düşünmesini ve hatalarını anlamalarını kolaylaştırır.

Kardeş kıskançlığında ne zaman bir uzman desteğine ihtiyaç duyulur?

- Altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarla önceki gelişim evrelerine gerileme varsa,
- İçme kapanma, yeme, içmeden kesilme, protesto edercesine davranıyorsa,
- Sebebi açıklanamayan huzursuzluk, kusma, bulantı, baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler artıyorsa,
- Anneye yapışıyor, sürekli yanında olsun istiyorsa,
- Öfke nöbetleri, ağlama, tepinme, kendine ve eşyalara zarar verme davranışları gösteriyorsa,

- Uyku düzeninde bozulma, kâbus görme, tuvalet ihtiyacı gibi bahanelerle sürekli anne, babayla yatmak istiyorsa,
- Cinsel organlarıyla fazla ilgileniyor, çocukluk mastürbasyonu yapıyorsa,
- Sebepsiz yere kardeşine vuruyor, ısırıyor, bilerek ve isteyerek zarar veriyorsa,
- Tırnak yeme, parmak emme, kekemelik veya bilişsel yetilerde gerileme başlamışsa,
- Anne babaya karşı yoğun kızgınlık, vurma tükürme ve ısırma gibi şiddet eylemleri görülüyorsa, çocukta kardeş kıskançlığından söz edilebilir.

Kardeşi olan bir çocukta yukarıdaki belirtilerden üç ve daha fazlasına EVET diyorsanız çocuğunuzda bir kardeş kıskançlığı sorunu var demektir. Önerilen yaklaşımlar ve tedbirler kardeş kıskançlığı ile baş etmede yetersiz kaldığında ve çocukta kontrol edilemeyen davranış sorunları gelişmeye başladığında fazla geç kalınmadan mutlaka bir uzman desteği alınmalıdır. Uzman desteği ile istenmeyen ve sorun oluşturan davranışlar kalıcı olmadan ve hastalıklı bir karakter özelliğine dönüşmeden önlenir.

Son söz:

Bütün bu olumsuzluklara rağmen kıskançlığının, çocukları hayatın bazı gerçekleriyle yüzleştiren, hakkını arama, rekabet ve mücadele etme becerilerini geliştiren faydalı yönlerinin de olduğunu da unutmamak gerekir. Bir kardeşi olan veya kalabalık ailelerde büyüyen çocuklar, yetişkin yaşamda da çevresindeki kişilerin tüm ilgi ve sevgisini alamayacaklarını, yaşamın bütün avantajlarına sahip olamayacaklarını hayatın daha ilk yıllarda öğrenirler. Bu yaşantı çocuk için hayal kırıklığı yaratan acı bir deneyim olsa da iyi yönetildiğinde sonraki yıllar için önemli bir kazanım olabilir.