

Anne - Baba - Çocuk İlişkisinde

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

© 2023, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-452-9

Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 752

Aile ve Çocuk Eğitimi : 59

Kitabın Adı : Kardeş Kıskançlığı

Kitabın Yazarı : Saliha Erdim

Editör : Ebru Olur

Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı

Kapak : Betül Akyar

İç Tasarım : Zeynep Bayrak

Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2024

Baskı & Cilt : BPC Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No:17

Esenyurt/ İSTANBUL

Tel: (212) 549 53 83

Sertifika No: 48745

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

[twitter/hayatyayinlari](#) - [facebook/hayatyayinlari.com](#) - [@hayatyayinlari](#)

Uzman Aile Danışmanı
SALİHA ERDİM

Anne - Baba - Çocuk İlişkisinde

KARDEŞ KISKANÇLIĞI



SALIHA ERDİM Kimdir?

1956 Samsun Havza doğumlu. İlkokulu Vezirköprü'de, ortaokulu Çorum Sağlık Okulu'nda, liseyi Zeynep Kâmil Sağlık Koleji'nde okudu. Hacettepe Yüksek Hemşirelik Okulu'ndan terör sebebiyle ayrıldı. İki yıl Ankara'da resmi görev yaptı ve başörtüsü sebebiyle istifa etti. Üç yıl bir Kur'an kursunda okul hemşireliği yaptı ve evlenerek görevi bıraktı. Bundan sonra çocuklarını nasıl eğiteceği hakkında araştırmalara başladı. Pek çok kurslara katıldı, belgeler aldı.

Newport Üniversitesi Davranış Bilimlerinde lisans ve yüksek lisans eğitimleri aldı. Lisans tezini "**0-7 Yaş Çocuk Kıskançlığı**", yüksek lisans tezini de "**Yetişkin Kıskançlığı**" üzerine yaptı. Pek çok dergide yazdı, bir derginin başyazarlığını ve editörlüğünü yaptı. Marmara FM'de uzun yıllar eşi ile "**Aile Okulu**" programını, yalnız olarak da "**Hanımefendi**" programını hazırladı ve sundu. Bu programları Hilâl TV'de de devam ettirdi. TRT Diyanet TV'de yayınlanan "**Aile Bağları**" isimli programı hazırlayıp sundu. Bu arada Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi'nde Sosyal Bilimler ve Sosyoloji okudu. Sonrasında Medeniyet Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı bölümünde yüksek lisans yaptı.

Prof. Dr. Mehmet Sungur'dan dört yıl psikoterapi eğitimleri alarak, Avrupa Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneği'nin onayladığı bir sertifikası oldu. Ayrıca iki yıl da "**Aile, Çift Terapisi ve Cinsel İşlev Bozuklukları**" terapi eğitimleri aldı.

Bir dernek tarafından "**Yılın Annesi**" seçildi.

Radyo programı dalında "**Aile İçi İletişim Medya Etik Ödülü**" aldı.

Bir iş adamları derneği tarafından "topluma faydalı en"ler kategorisinde ödül aldı.

Moral FM'de "**Aile Okulu**" programı hazırlayıp sundu. Diriliş Postası gazetesinde beş yıl haftada bir gün "**Bir Cümle Bir Hakikat**" başlığı altında çocuk ve aileye dair konularda köşe yazarlığı yaptı. Lacivert dergisinde Hayat Bilgisi başlığıyla aylık yazıları yayınlanıyor. Vav TV'de haftada bir program yapıyor.

Yurt içi ve yurt dışında seminerler ve konferanslar veriyor. Halen aile şirketinde danışmanlık yapmakta ve eğitimler vermektedir.

Kendime Yardım Etmek İstiyorum, Eşimi Anlamak İstiyorum, Ailemde Huzur İstiyorum ve Mutlu Olmak İstiyorum adlarında yayınlanmış dört kitabı vardır.

Harika bir insanla evli ve altı harika çocuk annesi.

İletişim bilgileri:

Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60, Masaldan İş Merkezi, B Blok, Kat: 4, Daire: 9

Üsküdar/İstanbul Tel: (0216) 474 00 50 e-mail: salihaerdim@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Takdim	7
Önsöz	11

BÖLÜM 1

AİLE OLMAK

Aile Olmak Nedir?	19
Derviş Kaşıkları	44

BÖLÜM 2

ANNE BABA OLMAK!

Anne Baba Olmak Nedir ve Ailedeki Asıl Görevleri Nelerdir?	51
“Çocuklarımızla Aramızda Güçlü Bir Bağ Kurulması ve Güzel Paylaşım Oluşturabilmemiz İçin Neler Yapabiliriz?” ..	58
Anneye Hürmet Peygambere Komşu Eder	64

BÖLÜM 3

ÇOCUK NEDİR?

Çocuk Nedir?	71
“Çocuklar Hakkında Bilmemiz Gerekenler”	82
Şefkatten Nasiplenmek	85

BÖLÜM 4

KISKANÇLIĞIN TANIMI

Kıskançlık Nedir?	91
“Kıskançlığa Beş Değişik Yaklaşım;”	92
Kıskançlık, Normal ve Patolojik Olarak İki Şekilde Ele Alınır;	93
“Ağabey-Kız Kardeş Çatışmaları”	112
“Haset ve Kıskançlık Arasındaki Fark Nedir?”	114
Her Şey Kararında Güzel / Tuz Kadar	116

BÖLÜM 5

KISKANÇLIĞIN BELİRTİLERİ!

Kıskançlık Nedir ve Belirtileri Nelerdir?	127
Şefkat ve Sabır	138

BÖLÜM 6

KARDEŞ KISKANÇLIĞI İLE NASIL BAŞ EDİLİR?

Çocuğumuzun Kardeş Kıskançlığını En Az Sıkıntıyla Atlatılabilmesi İçin Neler Yapabiliriz?	145
“Çocuklarımızın Psikolojik Sağlamlığını Nasıl Arttırabiliriz ve Biz Anne-Babalar ile Yürek Bağı Kurabilmesini Nasıl Sağlayabiliriz?”	146
1. Bebek Doğmadan Önce Neler Yapabiliriz?	166
2. Bebek Doğduktan Sonra Neler Yapabiliriz?	177
“İbret Alacağımız Çok Çarpıcı Örnekler”	180
Halil İbrahim Bereketi	206

TAKDİM

Kıskançlık; insanın sahip olduğu şeyleri paylaşamama duygusudur. İlgi, sevgi, para, sosyal statü gibi insanda rekabet duygusu uyandırabilecek her şey olabilir. İnsanın en çok gizlediği, utandığı duygulardan biri olsa da kıskançlık aslında doğal bir duygudur.

Kıskançlığın arka planında iki temel duygu vardır; kaybetme korkusu ve kendini önemli, özel görme duygusu.

İnsanın sevdiği bir şey karşısında onu kaybetmek istememesinden kaynaklanan kıskançlık doğal ve utanılmaması gereken bir duygu olurken, kıskançlığı “iyicil” ve “kötücül” olarak ikiye ayırabiliriz. Nükleer enerji benzetmesinden yola çıkarsak, iyi yönde kullanılırsa aydınlatır, kötü yönde kullanılırsa tahrip eder. İyicil kıskançlık kişiyi yarışmaya iter ve gelişmesine yardımcı olabilir.

Ve Kardeş Kıskançlığı...

Kardeş kıskançlığı, çocuklarda sıkça karşılaşılan ve ebeveynlerin çoğu zaman çaresiz kaldığı bir kıskançlık türü ... Şunu söyleyebiliriz ki; iki farklı egonun bulunduğu yerde muhakkak bir paylaşım sorunu yaşanacaktır. Çünkü ebeveynler vardır ve bu ebeveynlerin paylaşılması gerekir.

Kardeşini kıskanan çocuk özellikle annesi için, “Annem kimi daha çok seviyor, kardeşimi mi beni mi?” der ve kardeşiyle annesinin en ufak bir ilişkisinde kıskançlık tepkisi verebilir. İşte böyle bir durumda anne-babanın liderliği çok önemlidir. Eğer çocuklarına sağlıklı yönde yol gösterir, kardeşler arasındaki kıskançlığı iyi yönetirlerse çocuklar adil paylaşımı, iletişim tekniklerini öğrenebilecekleri gibi kardeşçe yaşamayı da başarmış olurlar. Oluşabilecek tatlı rekabet başarıyı getirecektir. Ancak iyi yönetilemezse, hele hele küçük kardeşi olan çocuğa, “Kardeşin geldi, senin pabucun dama atıldı!” gibi ifadelerle yaklaşırsa çocuktaki kıskançlık duygusu iyice alevlenir ve çeşitli sorunlar baş göstermeye başlar.

Peki kardeşler arasında hiç tartışmanın olmamasını beklemek gerçekçi mi? Bir tartışmanın olmaması mümkün değildir. Taraflar arasında mutlaka bir çıkar çatışması yaşanacaktır. Önemli olan kardeşlerin buna birlikte çözüm üretip yine birlikte yaşama bilincini kazanmalarındır.

Kardeş kıskançlığının yönetiminde anne-babanın liderliği çok önemlidir. Öyle ki kardeş kıskançlıklarının yüzde 70-80’i anne-babaların yanlış tutumlarının eseridir.

O nedenle çocukların ileriki hayatlarında aralarında sıkı bir bağ olmasını, “kardeş kardeş” yaşamalarını isteyen ebeveynler; yemeği, giysiyi, harçlığı eşit paylaştırdıkları gibi sevgilerini, ilgilerini de eşit şekilde paylaşmalıdırlar ki, çocukların kıskançlık duygularını beslemesinler ve onlara paylaşmayı öğretsinler. Anne-babaya sorulduğunda çocukları arasında ayırım yapmadıklarını, hepsini çok sevdiklerini söylerler, ama çocuklar anne-baba kiminle daha çok ilgileniyorsa onun daha çok sevildiğini düşünürler.

Bu vesileyle Saliha Erdim hanımefendiyi, “Anne Baba ve Çocuk İletişiminde KARDEŞ KISKANÇLIĞI” başlıklı çalışması için tebrik ediyorum. Titizlikle hazırlanan bu eserin literatüre katkısı yadsınamaz.

Unutulmamalıdır ki kıskançlık; insanın en çok gizlediği, utandığı duygulardan biri olsa da doğal bir duygudur.

Bir nükleer enerji gibi iyicil ve kötücül yönleri olduğu, kullanım yönü tercihinde anne-babanın tutumlarının belirleyici olduğu unutulmamalı. Sağlıklı birey, toplum ve gelecek için anne babanın liderliğinin önemini bir kez daha hatırlatmak isterim.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü / Psikiyatrist

ÖNSÖZ

İnsan, iyi ilişkiler içinde en iyi şekliyle var olur ve gelişir. Değer gördüğü yere kök salar. Muhabbet içinde olduklarıyla yürek bağı kurar. Nasıl ki bedenimiz aldığımız gıdalarla hayata tutunursa, duygularımız da ilişkilerimizden beslenir. Yaşadıklarımız bizi iyi ya da kötü hissettirir. Kendilik algımız da işte bu ilişkiler ağındaki duygusal alışverişlerle oluşur. Kendimizi nasıl algılayacağımız, en başta birlikte yaşadığımız anne-baba ve kardeşlerimizin bizi nasıl gördüklerine ve nasıl davrandıklarına göre oluşur. Onlar bizi nasıl görüyorsa kendimizi öyle hissederiz, öyle zannederiz ve farkında olmadan, onların beklentilerine uygun davranırken buluruz kendimizi. Onlar, “İyisin.” derse iyi, beğenmezlerse kötü hissedip, beğenecekleri hâle gelmek için çaba harcarız.

Biz ebeveynlerin yaklaşım biçimlerimizin doğru olması durumunda, yani çocuğun gayretine, coşkusuna ve yapabildiklerine odaklandığımızda, çocuk güçlü bir özgüvene ve benlik değerine sahip olur. Bu, hayat boyu çocuk için bir avantajdır. Yaklaşım biçimimizin yanlış olması halinde ise yani yıkıcı bir dil kullandığımızda, yaptıklarından çok yapmadıklarını görerek ve hep kişiliğine yönelik eleş-

tirdiğimizde; alıngan, kırılğan, kendisine güvenemeyen, sevemeyen ve adım atmaya korkan bir çocuğa dönüşür. Kendimizle ilgili inancımız nasıl ise olaylar karşısında etkilenme dozumuz ve tepki verme biçimimiz de ona uygun olur. Çocuğun anne-babası ile arasında sevgi ve güven dolu bir bağlılığın olması, çocuğun dayanıklılık ölçüsüdür âdeta. Biz anne-babalar olarak en çok bu konu üzerinde durmalıyız. Bu temeldir ve çocuğumuz bu temele sahip olduğunda her iyi şeyi yapma gücü bulur kendinde.

İnsanın psikolojik yapılanması, önce anne babanın ve daha çok da annenin, kendilik algısı ve çocuğa bakışı ile oluşur. Genetik getirisi ne kadar potansiyel risk taşırsa taşırsın, ailede sevgi ve değer görerek, hayatı birlikte paylaşarak bir süreç başlatılmışsa, o genler açığa çıkmıyor. Genetik risk olmasa bile yanlış davranışlar psikolojik hastalıkların en baştaki sebeplerinden olabiliyor. O zaman, çocuğun yetişkin bir insan formuna gelinceye kadar gördüğü muamele, ciddi bir alt yapı olma özelliği taşıyor. İşte bu yüzden çocukta var olan duyguların olumlu bir şekilde hayata yansıtılabilmesi için özellikle 0-7 yaş içerisinde aile atmosferine ve ebeveynlerin kendi aralarındaki iletişimlerine dikkat etmeleri gerekir. Utanma, öfke, sevgi, korku, güven gibi duygular fitri duygulardır ve kitabımıza konu olan kıskançlık da diğer duygular gibi fitri, yani doğuştan getirdiğimiz bir duygudur.

Kıskançlık; bizimle birlikte doğuştan gelen, aslında olumlu ve gerekli bir duygudur. Aileye yeni bir kardeş geldiğinde, genellikle ilk çocukta ortaya çıkar. Kıskanan çocuğumuzu anlar ve doğru davranırsak, kıskançlık normal sınırlarda seyreder ve giderek yerini daha sağlıklı duygulara bırakır. Çocu-

ğumuzu anlamaz, yanlış davranmaya devam eder ve çocuğu rahatlatacak formüller üretmek yerine, körükleyici söz ve davranışlarda bulunursak hem çocuğumuzu hem de bizi ciddi sıkıntılar bekliyor olacaktır. Hani barajdaki sular biriktiğinde tahliye kanalları açılarak sular boşaltılmazsa, birikmiş sular taşar ve geçtiği yerleri yıkıp dağıtır ya, aynen bunun gibi, bu çok yıpratıcı ve yakıcı kıskançlık duygusu da yoğunlaştıkça, çocuğa neler yaptırabileceğini kestirmenin imkânı yoktur.

Bizler duyguları ne kadar doğru tanırsak ve çocuğumuz için ne kadar önemli olduğunu anlayabilirsek; bu duygudan kurtulmaktan ziyade, nasıl yaklaşırsak faydasını artırabilir ve kazanca dönüştürebiliriz, bunun peşine düşeriz. Çünkü kıskançlık dâhil her duygunun hayatımızda çok önemli bir yeri vardır. Bu yüzden hem lazım olan hem de zamanla düzelmesi gereken kıskançlık duygusunu çocuğumuzda görmeye başlamışsak, neler yapabiliriz, çocuğumuza nasıl yardımcı olabiliriz gibi konuları öğrenip bilinçlenirsek; çocuk bu süreci daha sakin ve rahat geçirir. İlâveten, çok güzel tecrübeler kazanır. Böylece, kardeş kıskançlığı daha küçük yaşlarda olumlu bir duyguya kanalize edildiği için, çocuğumuzun hem kendisine hem de kardeşine zarar verme riski en aza iner ve çocuğumuz da ömür boyu bu yıkıcı duygunun kısaçaları arasında eziyet çekmez.

Yazdığım tez çalışmasından, tecrübelerimden ve diğer başka kaynaklardan da istifade ederek hazırladığım bu kitabın, kardeş kıskançlığı konusunda bilgilenmek isteyenlere katkıda bulunması dualarımla efendim.

Saliha Erdim

Ümraniye, 2023

Bölüm 1



AİLE OLMAK



AİLEM

Ekmeğinde dünyanın en güzel tadı,

Bakışlarında güvenin zirvesi,

Sözlerinde en değerlisi,

Dizlerinde en derin uyku,

Yanlarında en güvenli sığınak,

Nereye gitsem,

Nereye baksam,

Ne yapsam,

Hepsinde, hepsinde bir tutam ailem var.

Beni ben yapan öz var,

Beni doğrultan değerler var,

Hep ama hep özlediğim,

Ailem var.

AİLE OLMAK NEDİR?

“Kadın ile erkek; hayat ufkunda uçan insanlık kuşunun iki kanadı gibidir. Dünyevi ve uhrevi gayelerimiz, yüksek ve yüce tepelerin başındaki yaylalara ve platolara benzetilebilir. O yüksek ve yüce tepelerin başına sağ salım ulaşabilmemiz için, birlikte ve uyum içinde çalışması gerekir.”

Zekeriya Erdim

Aile; Rabb’imizin (c.c) takdiri ve evlilik akdi ile bir araya gelmiş kadın ve erkeğin birlikte oluşturdukları kurumun adıdır. Evlilik bağından sonra eşlerin bir araya gelmesiyle, dört duvardan oluşan kuru ev, yuvaya döner. “Aile, dünyaya gelmenin eşiği, insan olmanın beşiğidir.” İnsan olabilmenin ve doğru bir duruşa sahip olabilmenin

‘nasıl’ını öğreten kurumdur. Eşlerin birlikte hayata karşı doğru bir duruş ve güzel bir geçinme biçimi ile birbirlerine değer kattıkları bu yuva, toplumun temel taşıdır. Eşler, birlikte ve el ele insan olabilmenin en güzel biçimine ulaşmaya gayret ederler.

Aile içinde huzurlu olabilmek için, önce eşlerin kendi aralarında güzel bir geçimi başarmaları gerekir. Ondan da önce, her insanın kendi içindeki dengeleri oturtmaya çalışıp, kendisini sevmesi, inanıp güvenmesi ve bu dünya için çok önemli ve anlamlı olduğunu bilmesi çok önemlidir. Çünkü ancak o zaman bizim hayata ve olaylara karşı sağlam bir duruşumuz ve sıkıntıların üstesinden gelebileceğimiz gücümüz açığa çıkar. Bunun önce çocuk yaşlarda ailemizde anne babanın dil ve üsluplarıyla ve davranış biçimleriyle oluşturulması lazım. Daha sonra ise alınan eğitimler ve sonradan oluşacak aile birliği ile devamı şarttır.

Gençlerin yeni kurduğu aile binası ise ancak ele ele verildiğinde, yüreklere yatırım yapıldığında, insanın hak ettiği ve kaynağını Allah’tan (c.c) alan bir hürmetle gelişimine katkıda bulunulduğunda, o ev sıcacık bir yuvaya dönüşür. İşte eşler, birbirlerinin daha iyi bir psikolojide olabilmeleri için, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığında, bu insanın kemale erme yolculuğunu kolaylaştırır. Her ailede kaçınılmaz olarak yaşanacak olan sıkıntıların soruna dönüşmemesi için, kişiyi ve kişiliği değil, sıkıntıyı önümüze alarak ve yapıcı yaklaşımlarla, “Evet böyle bir şey yaşadık, şimdi bunu nasıl düzeltebiliriz?” mantığıyla yaklaşmak, şahsı yıpratmadığı gibi, aile birliğinin daha da güçlenmesine yardımcı olur. Bir yazarın dediği gibi; eşler birbirine değil aynı yöne bakmalı.