Boşanma kararı hangi koşullar altında alınmış olursa olsun ailedeki her bireyin farklı şekillerde etkilendiği bir süreçtir. Çocukların bu durumdan ne ölçüde etkilenecekleri ise anne-babanın tutumları ile yakından ilgilidir.

**Boşanma kararını çocuklara nasıl anlatılmalıdır?**

Alınan boşanma kararı, çocuğa anne ve babanın her ikisi tarafından anlatılmalı, çocuk boşanmadan sonra yaşamında ne gibi değişimler olacağı hakkında bilgilendirilmelidir. Bazen boşanma öncesinde anne ve baba ayrı evlerde yaşama kararı alabilir. Bu durumda da çocuklara bunun bilgisinin verilmesi ve anne ve baba arasında sorunlar olduğu bu nedenle ayrılma kararı alındığı söylenmelidir.

5 yaşından daha küçük çocuklara, kısa, basit kelimelerle, detayları olmayan açıklamalar yeterlidir. Örneğin: “Annen/baban ve ben artık ayrı evlerde oturmaya karar verdik. Çünkü artık birbirimizle evli kalmak istemiyoruz. Ben yakında başka bir eve taşınacağım, sen de annen/babanla burada kalacaksın. Yarın seni yeni evime götüreceğim. Ne zaman istersen oraya gelebilirsin. Orada da yeni bir odan olacak, isteğin oyuncaklarını ve eşyalarını da oraya götürebiliriz ya da yeni oda için yeni eşya ve oyuncaklar alabiliriz” gibi.

Çocukların hayatlarının bundan sonrasında neler olacağı, anne ve babası ile ne şekilde beraber olacağı ile ilgili bilgilendirilmeleri ve bu konuda güven verilmesi son derece önemlidir. Mümkün olduğunca yaşam düzeninin aynı kalacağı, anneyi de babayı da eşit miktarda görebileceği güvencesi verilmeli ve yaşamında aynı kalacak şeylerin çocuğa anlatılması önemlidir. “Yine aynı okula gidecek, aynı sınıfta okuyacaksın. Öğretmenin de aynı kalacak..” gibi. Genellikle 5 yaşından itibaren çocuklar anne baba ayrılığı ile ilgili daha fazla soru sorarlar. Tüm bu soruların mümkün olduğunca doğru yanıtlanması ve net yanıtlar verilmesi önemlidir. 9-12 yaş arasındaki çocuklar daha sert tepkiler verebilirler. Öfkelerini açıkça ifade edebilirler. Ayrı yaşamanın herkes için en iyi çözüm olacağı, ayrı yaşayan ebeveyniyle sık sık görüşebileceği vurgulanmalıdır ve aynı şekilde yaşamında bundan sonra neler olacağı, yaşam düzeninin nasıl olacağı anlatılmalıdır. Ayrıca burada kararlılık önemlidir. Bu kararın çocuğun tavrı ve isteği ile değişebilir bir karar olduğu mesajı vermek çocukları çok zorlamakta bu sürecin sorumluluğunu almalarına ve psikolojik olarak daha fazla zorlanmalarına neden olmaktadır.

Çocukla konuşmaya karar verildiğinde evde uygun bir zaman ve yer seçilmelidir**.** Anne baba bu kararı birlikte açıklamalı ve duygusal olarak daha sakin olabildikleri bir zaman seçmelidirler. Bütün çocuklarla aynı anda konuşulmalıdır.Kardeşlerin varlığı şoku hafifletebilir, güven ve ailenin devamlılığı hissini verir. Ayrıca daha küçük çocuklar daha büyük olanlardan destek ve olanlarla ilgili açıklama alabilirler. Büyük çocuklara olayı daha detaylı anlatmak için yalnız konuşabilirsiniz ama ilk konuşma bütün çocuklar beraberken yapılmalıdır.

**\*Dürüst davranılmalı yaşına uygun bilgi verilmelidir.** Çocuklarla konuşurken boşanmayla ilgili yalan söylenmemeli, bahane bulunmamalı ve gerçekleşmeyecek sözler verilmemelidir.

**\*Anne baba kendi duygularını paylaşmalıdır.**

Boşanma sürecinde ve sonrasında anne-babanın çocuklarının duygularını ifade etmesi için fırsat tanımaları önemlidir. Konuşulan ve paylaşılan duygularla başa çıkmak daha kolaydır. Anne-baba bu dönemde hissettiği duyguları da çocukları ile paylaşabilirler, çünkü hiçbir şey yokmuş gibi davranmak gerçekçi değildir. Ancak ebeveynler kendi duygularını paylaşırken dikkatli olmalıdır, burada amaç çocuğu taraf ya da destek olarak kullanmak değildir. Sadece ailece geçirilen bu süreçte herkesin samimi olarak duygularını paylaşabilmesidir.

**\***Çocuğa yapılacak açıklamalarda ebeveynlerin birbirlerini suçlamaktan özellikle kaçınmaları gereklidir, eşler olarak aralarında ne yaşanmış olursa olsun her iki taraf da çocuğun hala güvendiği anne-babaları olduklarını unutmamalıdır, kendi kızgınlıklarını çocuğa yansıtmak sadece çocuğun bu süreçten daha olumsuz etkilenmesine neden olacaktır. “Annen bizi artık önemsemiyor, ya da baban bizi artık sevmiyor” şeklindeki açıklamalardan kaçınılmalıdır.

**Boşanma sonrası çocuğa yaklaşım nasıl olmalıdır?**

\* Çocuklarla mümkün olduğu kadar çok birlikte zaman geçirip, onları dinlemeye istekli olmak, duygularını paylaşmak gerekir.

\* Boşanmanın hemen ardından kent veya ev değiştirme, bakıcı değiştirme, yeni bir evlilik gibi yaşam değişiklikleri ertelenmelidir. Özellikle yeni bir evlilikle ilgili girişim, aradan bir yıl geçmeden, boşanma kesinlik kazanmadan başlatılmamalıdır.

\*Bunun yanı sıra, yaşanması zorunlu değişiklikler de, kademeli olarak yapılmalıdır. Çocuğun boşanmadan önceki mekânında yaşamaya devam etmesi ve aynı okula gitmesi daha uygundur. Mümkün olduğunca yaşamında az değişiklik yapılması esastır. Bu sayede çocuk hayatındaki bu büyük değişikliği daha kolay tolere eder.

\* Çocuktan ayrı kalacak ebeveyn, evden kademeli olarak ayrılmalıdır. Bu süre, haftada bir günden, 5-6 güne kadar yavaş yavaş çıkarıldığında, çocuk ayrılığa daha kolay uyum sağlar.

\*Bazen çocuklar boşanmaya daha önceki yaşlara ait davranışlara dönerek tepki verebilir. Örneğin; parmak emmek veya altını ıslatmak gibi. 1-2 ay bu durum normal sayılabilir ancak daha fazla sürerse uzmana başvurmak gerekir.

\*Çocukların ebeveyni model aldıkları gerçeğinden hareketle, sürekli ağlayan bir anne, çocuğa durumun kötü olduğunu, neşeli ve çaba gösteren bir anne ise, her şeyin yolunda gittiği izlenimini verecektir. Elbette akut dönemde anne babanın üzgün olması, yeni duruma alışmakla ilgili zorluklarının olması doğaldır. Ancak bu kararın her iki tarafın isteğiyle alındığını bu nedenle de bu üzüntünün bir süre sonra geçeceğini anlatmak, bir süre sonra da yaşam düzeni iyice kurulduktan sonra çocuğa umut aşılayabilmek önemlidir.

\*Yanında kalmadığı ebeveyn ile düzenli görüşmelidir. Düzenli bir ziyaret programının hazırlanması çok önemlidir. Çocuğun kendini terk edilmiş, sevilmeye layık olmayan biri gibi hissetmemesi için ayrı yaşadığı ebeveyninin onu ne zamanlar göreceğini bilmesi gerekir.

\*Çocukla her görüşmede özel şeyler yapmaya gerek yoktur. Sıradan vakit de geçirilse de önemli olan birlikte olmaktır. Sürekli hediyeler alarak kendinizi affettirmeye çalışmamak gerekir. Çocuk her iki evde de normal, kurallı bir hayat yaşamalıdır.

\* Kardeşlerin birbirinden ayrılması çocuklar için ikinci bir zorluktur. Zaten aile parçalanmışken, bir de kardeşinden ayrılmak çocuk için güçtür. Bu nedenle kardeşlerin ayrılmaması önerilir.

\*Çocuğun yanında kalmadığı ebeveyn de okul ve diğer aktivitelere dahil edilmelidir.

\*Çocukların taraf tutmak zorunda kalacakları durumlar yaratmamalıdır.

\*Diğer ebeveyn hakkında bilgi almak için çocuklar kullanılmamalıdır.

\*Çocuk yetiştirme masrafları konusundaki tartışmalar onların önünde yapılmamalıdır.

\*Çocukların bu durumla baş edebilmek için geliştirdikleri savunma mekanizmalarına (arkadaşlarına vurma, eşyalara zarar verme gibi şiddet içerenler hariç) müdahale etmemek, duygularıyla yüzleşmeleri için onlara zaman tanımak, duygularını paylaşmak için cesaretlendirmek gerekir.

\*Üzüntülerini hafife alınmamalıdır. Çocuklar, ailenin ayrılık kararı ile birlikte büyük bir üzüntü yaşar. Çocuklara, boşanmanın her iki taraf için de sağlıklı bir karar olduğunu anlatmaya çalışarak, onlarla üzüntüleri paylaşılmalıdır.

\*Suçluluk duygusuna kapılmalarını önleyin. Anne babası ayrılan çocukların bir diğer duygusu da öfkedir. Öfkelerini bağırarak, kavga ederek açığa vurabilirler. Önemli olan çocukların öfkelerini olumlu ve uygun şekilde ifade etmelerine zemin hazırlamaktır.

\*Çocukların arkadaşlarını eve çağırmalarını desteklenmelidir.

\*Çocukların boş zamanlarını sadece televizyon veya video oyunları ile geçirtmeyip, ilgilendikleri alanlarda eğitici aktiviteler ve spor faaliyetlerinde bulundurmak.

\* Çocukları izlemek, ne yaptıklarını, nereye gittiklerini, davranışlarını takip etmek önemlidir. Çocuklara her iki ebeveynin de bulundukları yeri söylemek, ulaşılabilir olmak gerekir.

Boşanmadan sonraki ilk 18 ay genellikle hem çocuk hem ebeveyn için akut sıkıntıların doğduğu bir evredir. Ayrılıklarda aşırı zorlanma ve endişe duyma, korkuların yoğunluğunda artış/yenilerinin eklenmesi, ayrılığa bağlı olarak yas reaksiyonları görülebilir; 18 aydan sonra akut belirtiler azalır, kayıp ve incinebilirlik duygusu kalabilir.

Eşler, boşanmanın çocuk üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin yanında, kendi yaşadıkları olumsuz duyguları göz ardı etmemeli, gerekirse profesyonel yardım almalıdırlar. Çünkü onların toparlanma hızı, çocuklarının da bu süreci daha hızlı ve olumlu atlatmalarını sağlayacaktır. Evlilik bittiğinde ortada bir çocuk varsa ister istemez anne ve babanın ilişkisi bir ömür boyu sürmektedir. Bu nedenle bu ilişkide bir sorun varsa boşanma sonrasında bile çift danışmanlığı almak yararlı olmaktadır. Çünkü bu ilişki ne kadar sağlıklı, kızgınlıktan arınmış olursa çocuğa da bu kadar olumlu yansımalar olacaktır. Böylece çocuk bu zorlu süreçte bir de anne babasının birbirlerine olan kızgınlığının yükünü taşımak ve taraf tutmak zorunda kalmayacaktır.

Kaynaklar:

1.http://www.dbe.com.tr/tr

2.http://www.ekipnormarazon.com/makaleler

3.<http://www.hizmethastanesi.com/saglikrehberi>

|  |
| --- |
| **YILDIRIM REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**  **Telefon : 0 224 327 75 18**  **Adres: Karaağaç Mah. İpekçilik Cad. No:40**  **Setbaşı - Yıldırım/BURSA** |

**YILDIRIM**

**REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**BOŞANMA VE ÇOCUK**

****