

# TERK ETTİĞİM SEN DEĞİLSİN

Gülcan AKIN KILIÇ  
Psikolojik Danışman

# Boşanma

iki ayrı insan tarafından oluşturulan aile, bunun doğal sonucu olarak, çatışma ve uyumsuzluk potansiyelini de beraberinde taşır.farklı ortamlarda yetişmiş, değişik kişiliklere sahip iki ayrı insanın, uzun yıllar boyunca hep uyumlu olmalarını beklemek, fazla iyimser bir beklentidir ve hayatın zorluklarına karşı bir liman olarak düşünölen aile bazen fırtınalı bir denize dönüşüp, , sorun çözmeye değil sorun üretmeye başlayabilir. Bunun sonucunda boşanma kaçınılmaz hale gelir.



- ▶ Araştırma sonuçları gösteriyor ki;
- ▶ Sadece çocukların iyiliği için bir arada kalmanın çok nadir işe yaradığıdır. Bir arada kalmak çocuklara, anlaşılmayan eşlerin boşanmasından daha çok zarar verebilmektedir. Araştırmalar, kasıtlı sessiz kalmalardan, sürekli bağıriş çağırışlardan, fiziksel şiddet göstermeye kadar çeşitli anlaşmalıklara şahit olmuş çocukların, boşanmış aile çocuklarından daha uyumsuz olduklarını ortaya koymaktadır. Kısacası, bazen sorunu çözenin tek yolu evliliği sona erdirmektir.

Ebeveynin ayrılmış olması  
çocukların bağılılık duygularını  
yok etmez.

Boşanmış aile bireyi olarak yaşamak çocuklara zarar veren bir durum değildir.önemli olan annenin ve babanın evliliklerinin sona ermesini nasıl karşıladıkları, boşanmadan sonra hayatlarını ve ilişkilerini nasıl sürdürdükleri ve çocukları ile ilgilenmeye devam etmeleridir.

# Bu zor süreçte yapılması gerekenler:

- ▶ Boşanmayı anlatmak, doğruyu söylemek
- ▶ Güven duygusu
- ▶ Anne-baba birlikte açıklamalı
- ▶ Çocuğun sevildiği mesajı
- ▶ Sınır problemleri yaşamamak, aşırı hoşgörölü davranmak
- ▶ Eşlerin birbirlerinin aleyhine konuşmaması
- ▶ Ayrı yaşadığı ebeveynle görüşme sağlanması
- ▶ Cinsiyetine göre örnek alabileceği bir model
- ▶ Denge ve düzenin sağlanması
- ▶ Diğer eşin evden ayrılma biçiminin planlanması

# Boşanmadan önce çocukla konuşurken uygulanması gerekenler:

- ▶ Sevilme ve özgüven duygusu
- ▶ Ayrılmanın sorumluluğunu beraber üstlenmeli
- ▶ Boşanma çocukların hatalarından dolayı kaynaklanmadığı mesajı
- ▶ Çocukları taraf tutmak zorunda bırakmamak
- ▶ Hayatlarında neler değişeceği anlatılmalı
- ▶ Anne-baba ile nasıl iletişime geçeceğini bilmeli
- ▶ Yaşayacakları değişim asgari düzeyde olmalı ve kademeli geçişin sağlanması
- ▶ Okulun bilgilendirilmesi
- ▶ Yaşadığı duygularını ifade etmesi ve paylaşması
- ▶ Eşler aileleriyle birlikte toplantı yapmalı
- ▶ Kimsesiz kalma korkusunun giderilmesi
- ▶ Özel günlerde bir arada olmak
- ▶ Bir son değil, bir başlangıç

# Asla yapılmaması gerekenler:

- ▶ Çocukları karşı tarafa kullanmak
- ▶ Çocuğun boşanmayı silah olarak kullanmasına izin vermek
- ▶ Ortak kurallara dikkat etmek
- ▶ Yeni bir ilişkiyi çocuk kabullenene kadar söylememek
- ▶ Diğer ebeveyni eleştirmek
- ▶ Arada haberci görevi vermek
- ▶ Az ve öz bilgi vermek, kafa karıştırmamak
- ▶ Eski eşin yanlış davranışlarından çocuğun ebeveyni ile arasını bozmak
- ▶ En yakın dostunuz çocuğunuz değil
- ▶ Parayla taraf olmasını sağlamak
- ▶ Maddi destek vermeyen taraf ile görüştürmemek



Boşanma sonrasında çocuklarda  
görülen ortak duygular

# suçluluk



“Ben olmasam annem babam boşanmazdı, benim yüzümden ayrıldılar” gibi suçlayıcı duygular hissederler, bunun aksini aldıkları kararın çocuklardan kaynaklı olmadığı, kendi aralarında çözümleyemeyecek sorunlar olduğu için ayrı yaşamaları gerektiği uygun bir şekilde anlatılmalıdır.

# korku

- ▶ Birlikte yaşadıkları ebeveynin de onları da birgün terk edebileceği, giden ebeveynin de onu da sevmeyeceği gibi terk edilme korkusu yaşarlar.



# öfke



Özellikle erkek çocuklar, öfkelerini sık sık kavga ederek okulda öğretmenlerine karşı gelme, anne babasına bağırma, kırıp dökme gibi davranışlarda bulunurlar. Öfke onların olayları kabul etmeye başladığının bir belirtisidir. öfkeyi kabul edilebilir düzeyde açığa vurmaları izin verilmelidir. İçeride kapanan çocuklar da konuşmaya teşvik edilmelidir.

# Üzüntü

ağlamak, üzölmek, yalnız kalmayı istemek, az konuşmak, düşmanca davranmak, bu duygusunu yansıtan resimler çizmek, sürekli hayal aleminde yaşamak, eski alışkanlıklarını terk etmek,... değişik faaliyetlere yönlendirilerek üzüntüyle baş başa kalması engellenmelidir.

# Bariřma arzusu

en önemli beklenti: tekrar bir araya geleceklerinin ümidi... aileler, çocuklara tekrar bir araya gelme şanslarının olmadığını zaman zaman hatırlatmalı ve ümit vermemelidir. Çünkü çocuklarla birlikte özel günlerde bir araya gelmeleri çocuğu ümitlendirebilir, yanlış düşüncelere girerek hayal kırıklığına uğratabilir.

# Yemek yeme sorunları

son zamanlarda çok yemek, genç kızlarda sıfır beden hastalığı, aç kalmak zayıf olmaya çalışmak, odalarında yemek biriktirmek...aileler mutlaka çocukla ilgilenmeli ve nedenlerini araştırmalı.

# Uyku sorunları

kendi yataklarında yatmak istememe, uyumak istememe, kabus görerek uyanma...uyku bilinmeyen bir karanlığa dalmaktır ve çocuklar bunu terk edilme ve kaybetmek duygusu ile özdeşleştirirler. Uyku problemi sevgi ile yaklaşan bir ebeveyn, kaliteli zaman geçirme, unutmayacağı çocukluk anıları bırakmak hem gelişmesinde hem de dönemsel sorunlar yaşamasını engelleyecektir.



# Yalnızlık

evden ayrılan bireyi hissederler ve bu onlarda boşluk hissi uyandırır. Başka yalnızlıklarda yaşarlar, evden ayrılan ebeveynin ardından diğer ebeveynin işleri arttığı için çocuğa ayıracağı zaman azalmıştır.çocuklar daha fazla tek başına kalırlar. Küçük çocuklar hayali arkadaşlar yaratabilir, daha büyükler ise riskli davranışlarda bulunabilir( alkol, madde kullanımı, tehlikeli grup arkadaşlarına dahil olma isteği, erken cinsel davranış...) böyle durumlarda aileler, çocuklarının farklı faaliyet ve uğraşlar içerisine girerek, yalnız geçirdikleri zamanı kendilerini geliştirmek ve tanımak için kullanmalarını sağlamalıdır.

# Reddetme:

- ▶ Ailelerin ayrılma isteği onlara çok ters gelir, anlamaları imkansız bir durumdur. Kendisinin de istenmediği duygusuna kapılır. “bizim ayrılmamız senden ayrılacağımız anlamına gelmiyor, seninle her zaman ilgileneceğiz ve seveceğiz. Bundan hiç şüphen olmasın.)



# Gerileme



Parmak emme, yatağa işeme, anne-babaya vurma, yatağa işeme, anne-babaya vurma, onlara tutku ile bağlanma, değişik konularda tutturmalar, eskiden sevilen bir oyuncağa yeniden d3nme gibi. Bu t3r davranışlar, çocuklara zor durumlardan kaçarak rahatlama ve kontrol3 elinde bulundurma, zihinsel olarak emin ve rahatlatıcı bir yere sığınma imkanı verir. Bu davranışlar karşısında sabırlı olunmalı, ceza verilmemelidir.

# Okul sorunları

okul başarısında düşüş, saldırgan davranışlar çok rastlanılan doğal tepkilerdir. Yapılması gereken kısmında ele alındığı gibi öğretmenleri ile sıkı ilişkiler içinde olmak ve çocuğun takip edilmesi az problem yaşamaya ve çözüme yardımcı olur.

# Fiziksel sorunlar

yaşadıkları strese bağlı mide, baş göğüs ağrısı, kramplar, kabızlık, gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde sık hastalanmalarının nedeni üzüntü nedeniyle bağışıklık sisteminin zayıflaması da yer alır.

## Sonuç olarak:

boşanma çocuklar için arzu edilmeyen bir durumdur, bir boşanma ne kadar sorunsuz geçse de olumsuz sonuçlar doğurabilir. Burada önemli olan olumsuz sonuçların kalıcı davranışsal ve ruhsal tepkilere dönüşmemesi için birlikte ve bilinçli hareket edilmesi gerekmektedir. Boşanma sonrası çocuklarda meydana gelebilecek olumsuz davranışları önceden görmek ve mümkün olduğunca sevgiyle, kararlı davranarak düzeltmek gerekirse bir uzmandan yardım almak gerekir.

# Teşekkürler...

(not: bu slayt Dr. Nesrin TÜRKHARSLAN 'ın “boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla baş etme yolları makalesinden yararlanarak hazırlanmıştır)