

Aile birliği devam edemeyecek duruma geldiğinde eşlerin boşanması olası bir durumdur. Ekonomik sorunlar, eşlerin sosyo-kültürel yapı farklılıkları, cinsel sorunlar, iletişim bozukluğu, eşlerden birinin ihaneti, aile içi şiddet gibi durumlar boşanmaya neden olabilmektedir. Boşanma aile içindeki bütün bireyleri etkilemekle birlikte, bu durumdan en çok etkilenenler çocuklar olmaktadır. Bütün bunlar dikkate alındığında eşler boşanma kararını vermeden önce řu sorulara cevap aramalıdırlar:

Yaşadığım sorunların ve mutsuzluğumun nedeni; evliliğim. Başka sorunları evliliğime yüklemiyorum.

Evliliđimi kurtarmak için elimden gelen her řeyi yaptım.

Bu kararı uzun sürede ve etki altında kalmadan verdim.

Eřim de, ben de ilişkimize yeterince zaman tanıdık.

Çocuđumuz ve ben boşanma olayından etkileneceğiz; bu etkilerin farkındayım.

Boşandıktan sonra ortaya çıkabilecek yeni sorunlarla başa çıkabilecek gücüm var.

Yalnızca eşimden boşanıyorum, çocuğumdan değil (özellikle babalar için).

Eřimin de benim de çocuğumuza ihtiyacımız var, çocuğumuzun hem bana hem eşime ihtiyacı var, o yalnız birimize ait değil.

Eşlerden biri ya da her ikisi kararlarını kesin olarak verdiyse, çocukların boşanma sürecinden olabildiğince az etkilenmelerini sağlamaya çalışmalıdır.

Çocukta Strese Yol Açabilecek Durumlar Şunlardır:

Alıştığı aile yapısının değişmesi.

Aile içi yakınlıklar ve bağlılıklarda değişiklikler.

Beraber kaldığı ebeveynle ilişkileri ve gelecekte kendisinin bakımı ile ilgili endişeler.

Anne baba arasındaki çatışma sonucu çocukta suçluluk, yalnızlık, öfke duygularının ortaya çıkması.

Bir ebeveynin tarafını tutmaya zorlanma.

Çeşitli Yaş Dilimlerindeki Çocukların Boşanmaya Karşı Reaksiyonları

Bebekler: Çatışmayı anlamazlar fakat anne babanın duygu durumu ve enerji düzeyindeki değişimlere reaksiyon verebilirler. İştah değişimi, sıkıntı gibi durumlar görülebilir.

Gündelik yaşamı sürdürmek, çocuk önünde sıcak davranabilmek, gerekirse aile ve yakınlardan yardım almak, çocuğu oyuncak vb. gibi eşyalarından yoksun bırakmamak ve çocuğun temel ihtiyaçlarını zamanında karşılamak alınabilecek önlemlerdir.

Küçük Çocuklar (2-4 yaş): Ebeveynlerden birinin gittiğini anlar fakat nedenini anlamaz. Uyku problemleri, bebekliğe dönme, endişe, içe kapanma, öfke, hırçınlık gibi davranışlar sergileyebilir.

Normal yaşamını sürdürebileceği, destekleyici ve güven verici bir ilişki sunulması, çocuğun süreci daha kolay atlatmasını sağlayabilir. Yararlı olabilir.

Okul Öncesi (5-6 yaş): Yaşantısında artık anne-babasından birinin aktif olmadığını anlar ancak boşanmanın ne anlama geldiğini anlamaz. Suçluluk ve öfke duyguları yaşayabilir. Gelecek endişesi taşıyabilir, istenmediğini düşünebilir, sakarlıklar görülebilir, beraber kaldığı ebeveyne ve çevresine saldırganlık davranışı gösterebilir, geceleri kabus görebilir, yas tutma eğilimi söz konusu olabilir.

Duygularını açması konusunda yüreklendirmek, özel bir zaman ayırmak, boşanmadan sorumlu olmadığını, bakımının süreceğini ve güvende olduğunu sık sık vurgulamak, beraber kalmayan ebeveynin düzenli ziyaretini sağlamak yararlıdır.

Okul Çağı (7-8 yaş): Boşanmayı anlamaya başlar. Anne-babanın artık birlikte olmayacağını ve birbirlerini eskisi gibi sevemeyeceklerini anlar. Bir yakını kaybetme duygusunu yaşar. Hala anne-babanın bir araya gelmesi umudunu taşıyabilir. Evden ayrılan ebeveyn tarafından istenmeme duygusu, okul ve arkadaş ihmal, gelecek endişesi, uyku ve iştah sorunları, baş ve karın ağrısı, ishal, sık tuvalete çıkma gibi bedensel sorunlar yaşayabilir. Okul çıkışı kimsenin onu beklemeyeceği korkusu taşıyabilir.

Kırıcı ifadeler kullanmadan duygularını açma cesareti verilmeli, bütün soruları yanıtlanıp diyalog kapısı sürekli açık tutulmalı, korku, depresyon gibi ruhsal sorunların işaretlerine karşı duyarlı olunmalı ve gerekirse profesyonel yardım istenmelidir. Birlikte geçirilecek özel zamanlar oluşturulması, her şeyin normal olduğu, ancak eskisine göre daha farklı yaşanacağını anlatılması, çocuğun özel yaşantısına saygı gösterilmesi yararlıdır.

Ergen Öncesi ve Ergenler: Boşanmayı anlarlar fakat kabullenemeyebilirler. Öfke ve hayal kırıklığı içinde olabilirler. Bu durumdan utanabilirler. Beraber olmadığı ebeveyn tarafından terk edilmişlik duygusu, ailede kontrol kurma çabası, abartılı davranışlar gösterme (olumlu ya da olumsuz), riskli davranışlar sergileme (okuldan kaçma, hırsızlık, madde kullanımı vb. gibi) yaşanabilir. Aileyi bir araya getirmeye yönelik “melek” olma gayreti görülebilir. Çabucak büyüyecekmiş gibi hissederler. İstenmediği düşüncesiyle ebeveynin birini ya da her ikisini hayatından çıkarma eğilimi gösterebilirler.

Boşanmanın her basamağında konuşmak, iki yönlü iletişim kurmak, gündelik yaşamın sürdürülmesine devam etmek yararlıdır. Ayrıca; bunun anne-babanın problemi olduğunu anımsatmak ve suçluluk duymasını engellemek, onu ebeveyn çatışmalarının içine sokmamak, çocuğu diğer ebeveynin (anne ya da baba) yerine koymamak önemlidir. Gerekirse profesyonel yardım alınmalıdır.

ÖNERİLER

Çocukların birçoğu anne babalarının kendisi yüzünden anlaşılamadığını ve boşandığını düşünebilir. Bu nedenle ebeveynler boşanma nedenlerini çocuklarına onların anlayacağı bir dille mümkünse birlikte açıklamalıdır.

Boşanmanın ne olduğunu ve boşanmadan sonra anne, baba ve çocuğun yaşamında ne gibi değişiklikler olabileceği konusunda çocuğu bilgilendirmek ve bilinçlendirmek gerekir. Yeni düzenlemelerle ilgili kararlar alınırken çocuğun onayı alınmalı ancak çocuk karar verme sorumluluğu altında ezilmemelidir.

Boşanma sürecinde bakıcı, şehir veya ev değiştirme vb. gibi yaşantı değişiklikleri ertelenmelidir. Yaşanması zorunlu bazı değişiklikler varsa, bunlara kademeli geçişler yapmaya gayret edilebilir. Çünkü her değişim, olumlu da olsa ekstra çaba gerektirir ve çocuğunuz için hepsine birden uyum sağlamak güç olabilir. Bu nedenle, boşanma sonrası çocuk, eşlerden hangisiyle kalacaksa, o ve çocuk ailenin boşanmadan önce yaşadığı mekanda yaşamaya devam etmelidir.

Evden ayrılan anne veya babanın çocuklarıyla birlikte geçireceği zamanlar, gerçekleştirilebilir ölçüde ve periyodik olmalıdır. Çocukların anne veya baba evden ayrılma da onu düzenli olarak görebileceğini bilmeleri onlara karşı güven duygusunu kazanmalarına ve bu durumu daha kolay kabullenmelerine yardımcı olabilir.

Ayrılığı izleyen ilk yıl taraflar açısından “duygusal şok” dönemi olduğundan anne veya baba ikinci bir evlilik yapacaklarsa bu dönemden sonra olursa daha iyi olabilir.

Anne babalar birbirlerinden ayrıldıklarını ancak, anne ve baba olmaktan ayrılmadıklarını unutmamalı ve bunu çocuğun anlamasını sağlamalıdır.

Anne babalar çocuklarını hiçbir şekilde birbirlerine karşı kullanmamalıdır. Eşler

boşanmaları konusunda çocuklarından taraf tutmalarını, hakem olmalarını, haklıyı- haksızı, iyiyi-kötüyü belirlemelerini, istememelidirler. Aynı zamanda anne babalar birbirlerine olan olumsuz duygularını çocuklarının yanında ifade etmemelidir.

Çocuklara boşanmadan dolayı suçluluk duygularını pekiştirecek söz ve davranışlardan kaçınılmalıdır. Örneğin “..... yapmasaydın. Yok yere senin yüzünden kavga çıktı” gibi.

Anne - babalardan her birinin aileleri, boşanma sonucunda alınan kararlardan haberdar edilmelidir. Çocuğun yaşayabileceği duygusal zorlanmaları daha kolay atlatabilmesi konusunda işbirliğine gidilmelidir.

Çocuğun yanında karşılıklı olumsuz duygular ifade edilmemelidir. Özellikle ailenin diğer fertleri, arkadaş ve komşularla boşanmayla ilgili konular paylaşılırken, çocukların aynı ortamda olmamasına dikkat edilmelidir.

Çocuğa her iki evde de dengeli ve eşit yaklaşım tarzında bulunulmalıdır. Taraflardan her biri hangi gerekçeyle olursa olsun çocuğun her istediğini yerine getirme davranışında bulunmamalıdır. Örneğin her istediğini alarak ve yaparak çocuğunuzun boşanma olayından daha az etkilenmesini sağlayamazsınız; sadece doyummuş bir çocuk olmasına yol açmış olursunuz.

Bu durumun okul çağında olan çocuğunuzun derslerine de yansıma ihtimalini göze alarak, sınıf öğretmeni ve okul psikolojik danışmanı ile görüşülüp ortak bir çalışma içine girilebilir. Çocuğun, bir sorunu olduğunda danışabileceği profesyonel kişilerin olduğunu bilmesi önemlidir.

Anne – baba kendilerinde yaşanan bu sorunlarla baş edebilecek güç bulamıyorlarsa; kendileri için uzman bir kişiden yardım almalarında yarar vardır.

