TİASAD

Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of Turk & Islam World Social Studies

Yıl: 7, Sayı: 26, Eylül 2020, s. 75-83

Sevcan BAYRAK ÇELİK

Fırat Üniversitesi, Karakoçan Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri
Bölümü Programı, Okul Öncesi Öğretmenliği, sevcanbayrak23@gmail.com

BOŞANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Özet

Aile, toplumumuzdaki en küçük sosyal alanın temelidir. Çocuk için ailenin önemi çok büyüktür. Çünkü çocuk hayata gözlerini açtığında ilk ailesiyle karşılaşır ve ailesi onun öğreneceği her şeyde ilk rolü oynar. Sevgi, şefkat ve bakım gibi temel ihtiyaçların karşılandığı ilk ortamdır. Evlilik ise kadın ve erkeğin birbirine bağlandığı ve toplumda geçerli olan yasal bir ilişki şeklidir. Boşanma ise mahkeme kararından sonra bitirilen evliliğe denir. Boşanmanın birçok nedeni vardır. Çift bu süreci ister istemez çocuğa da yansıtır. Boşanmanın, çocuğun üzerinde ruhsal bir etkisi olmasıyla beraber, bu etkiler olumlu veya olumsuz biçimde birçok şekilde görülmektedir. Boşanma sonrası hem ebeveynler hem de çocuklar yeni bir düzen ve yeni bir hayat kurmaya başlarlar. Yaptıkları seçimler iyi veya kötü olabilir. Her seçim iyi olacak diye bir şey yoktur. Önemli olan alınan karardan sonra yapılacak olanlardır. Hem ebeveyn hem de çocuk için önemli olan ve aynı zamanda zor geçen bu süreçte alınacak olan hasarın en az seviyede hissetmek gerekir. Her çocuk bir gelecektir. Geleceğimizin güzel olabilmesi için çocuklarımızın ruhsal gelişimlerinin iyi olması gerekir. Bir ilişki bittikten sonra yeni ilişki kurmak ebeveynin hakkıdır. Önemli olan kuracakları ilişkide çocuğunda ne düşündüğünü ve ne hissettiğini bilmek ve onunda fikirlerini almaktır. Çocuk bu süreçte bir takım anlaşmazlıklar yapabilir ve zorluk çıkarabilir; ebeveynin sakin ve anlayışlı olmalıdır. Bu çalışmada boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi, boşanma sürecinden sonra ebeveynler ve çocuklar arasında ki ilişki nasıl olur, boşanma çocuğa nasıl söylenir, boşanma sonrası ebeveynlerin psikoloji nasıl olur ve ne yapması gerektiği açıklanarak konumuzla alakalı olarak okul öncesi eğitim sınıfında bulunan bir öğrencimizin öğretmeniyle küçük bir röportaj yaparak çalışmamız desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aile, evlilik, boşanma, boşanmanın çocuk üzerinde etkisi

THE EFFECT OF DIVORCE ON THE CHILD

Abstract

The family is the foundation of the smallest social space in our society. Family is very important for the child. Because when the child opens his eyes to life, he meets his first family and his family plays the first role in everything he will learn. It is the first environment where basic needs such as love, affection and care are met. Marriage, on the other hand, is a form of legal relationship where men and women are connected and valid in society. Divorce is the marriage terminated after the court decision. There are many reasons for divorce. The couple inevitably reflects this process to the child. Although divorce has a psychological effect on the child, we see these effects in many ways, either positively or negatively. After the divorce, both parents and children begin to establish a new order and a new life. The choices they make can be good or bad. Not every choice will be good. The important thing is what will be done after the decision taken. It is necessary to feel the damage to be taken at the least level in this difficult and important process for both the parent and the child. Every child will have a future. In order for our future to be beautiful, the spiritual development of our children must be good. After a relationship is over, it is the parent's right to start a new relationship. The important thing is to know what the child thinks and feels in the relationship they will establish and to get their opinions. The child may have some conflicts and difficulties in this process; your parent should be calm and understanding. In this study, the effect of divorce on children, the relationship between parents and children after the divorce process, how the divorce is told to the child, how the psychology of the parents after the divorce and what they should do is explained by making a small interview with the teacher of a student in the pre-school education class. our work was supported.

Keywords: Family, marriage, divorce, effect of divorce on child

BOŞANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDE Kİ ETKİSİ

Boşanma sadece kadın ve erkeğin arasında olmaz. Bu durumdan ailenin diğer üyesi olan çocuk da etkilenir. Sosyal, ruhsal, davranışsal olarak, psikolojik, akademik, ekonomik yönden, çevre ve akranlarıyla iletişimde etkisi büyüktür. Çocuk yönünden baktığımızda üç temel sorun ortaya çıkmaktadır. İlki, boşanmanın çocuğun günlük yaşamına getirdiği etkilerdir. Çocuğun çevresinin zenginliği ve ana-babasıyla ilişkisinin miktarı ve türü, çocuğun yetişmesini etkiler. Çocuğun aile ortamı, boşanma sonucu önemli değişikliklerle karşı karşıyadır. İkinci sorun, çocuğun boşanma sonrasında kaç yaşında olduğuyla ilgilidir. Küçük yaşlarda iken ortaya çıkan bir boşanma, çocuğun gelişimini derinden etkilemektedir. Üçüncü sorun ise boşanmadan sonra

çocuğun anne-babadan birisinin yanında kalma zorunluluğudur. Çocuklar genellikle anne ile kalır ve babalarını haftada bir kez ya da daha seyrek olarak görürler. (Cüceloğlu, 1996: 381)

Çocuklarda, ana ve baba ayrılığına bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal belirtiler çok çeşitlidir. Huysuzluk, hırçınlık, tedirginlik ve saldırgan davranışlar en sık gözlenen belirtilerdir. Uyumsuzluk belirtileri, çocuğun yaşına, boşanmadan önceki örselenmesine ve boşanma sonrası dönemde, ana ve babayla ilişkilerinin niteliğine göre değişir. (Yörükoğlu, 1980: 271).

BOŞANMA SONRASI ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNE İLİŞKİN DUYGULARI

Ölüm halinde kaybedilen anne ve baba idealize edilir. Boşanmada ise, ebeveynlere karşı zıt duygular beslenebilir veya ebeveyn idealize edilebilir. Ayrıca evden ayrılan ana ya da baba değerini yitirir. Böylece çocuk, yitirdiği kişinin aslında önemli biri olmadığına kendisine inandırmaya çalışır. Bazen bunun tam karşısı durumlar da görülür. Çocuk terk eden ana ya da babaya duyduğu öfkeyi bilinç dışında tutabilmek için, onu ölküleştirir. Ancak hangi biçimde olursa olsun, abartılmış bir ana-baba imgesi çocukta özdeşim sorunlarına yol açar (Gençtan,1989: 33).

ANNE VE BABANIN YENİDEN EVLENMESİNE ÇOCUĞUN TEPKİSİ

Hayatlarını birbirinden ayıran anne ve baba, bir süre sonra yalnız kalmak istemeyeceklerdir. Bu yüzden hayatlarını yeniden kurmak isterler. Yetişkinler için yeniden evlilik fikri onları mutlu etse bile, çocuk açısından düşünüldüğünden pek de mutlu olunmaz. Tek ebeveynle yaşamak çocuğun ailesini kaybetmiş gibi hissetmesine yol açar. Her ne kadar çocuk, anne ya da babasını belirli zamanlarda görse bile aynı evde olmadıkları için, bu hüznün içinden gitmez. Tekrar evlenmek isteyen anne ya da baba için çocuğun burada ki düşünceleri çok önemlidir. Çocuk bundan mutlu olmaz çünkü ilk başta başka bir insanın gelme düşüncesi minik dünyasında yer alır. Daha sonra anne ve babasını tekrar barışmasını isteme hayali suya düşer. Yeni birisi demek anne ya da babanın ilgisini ve sevgisinin başka birine vereceği demektir ve çocuk bu ilgi ve sevgiyi başkasıyla paylaşmak istemez. Yeni ebeveynle uyum sağlaması bu aşamada zor olur. Hem evde ki düzeni değişecektir hem de yeni aile üyesiyle anlaşması gerekmektedir. Küçük yaşlardaki çocuklar ikinci bir evliliğe biraz daha iyi uyum sağlayabiliyorken, ergenlik dönemindeki çocuklar için biraz daha zordur. “Üvey baba” ya da “Üvey anne” gibi terimleri sürekli duydukları için ve kendi anne babasını daha çok benimsedikleri için bu süreçte zorluk yaşarlar. Bazı ergenlik çağındaki çocuklar yeni anne ya da babayla yaşamak bile istemeye bilirler. Her ne kadar ebeveynlerin ikinci bir evliliği bu gibi durumlarda zor olsa da bir şekilde çocukla uyum sağlama bilir. Önemli olan bu gibi durumlarda çocuğa anlayışlı davranmak ve abartmadan karşı tarafla yapılacak kısa tanışmalarla ve kısa gezintilerle hem karşısındaki insanı tanımaya fırsat vermek hem de ona alışmasını sağlamaktır. İkinci evlilik zor olabilir ama bu tarz yaklaşımlarla biraz daha kolay olabilir. Çocuğa zaman vermek ve onunla güzelce konuşmak en iyisidir.

YAŞ GRUPLARINA GÖRE BOŞANMANIN TEPKİLERİ

1)Yeni Doğan – 2 Yaş

- ✓ Sürekli huysuzluk ederler.
- ✓ Değişime uyum sağlamaları güçtür.

- ✓ Bebekler ve emekleme çağında olanlar, ebeveynlerinden ne zaman ayrılırsalar acı duyarlar.
- ✓ Ebeveynlerin birlikte olma zamanlarında ya da bir ebeveynin duygusal durumundaki değişimlerde kendilerini güvende hissetmezler.
- ✓ Bu tür değişimlere ağlama, tutunma veya huysuzluklarla tepki gösterebilirler.

2) 3 Yaş – 5 Yaş

- ✓ Terk edilme korkusu.
- ✓ Suçlu, öfkeli, sinirli, korkulu, üzgün ve şaşkın olma.
- ✓ Güvende oldukları veya seviliyor olup olmadıklarından endişe duyma.
- ✓ Boşanma yüzünden kendilerini suçlama.
- ✓ Düşmancıl düşüncelerin veya kötü davranışların, ebeveynlerinin ayrılmasına yol açtığına inanma.
- ✓ Ailenin yeniden bir araya gelmesiyle ilgili hayaller kurma.
- ✓ Ebeveynlerini birleştirmek için boş yere çaba harcama.
- ✓ Aşırı itaatkarlık.
- ✓ “Yeterince iyi değilim” veya “kötü biriyim” diye düşünmek.
- ✓ Evler arasında gidiş-gelişlerde zorluk yaşamak
- ✓ Altını ıslatmak, parmak emmek vs gibi davranışlara geri dönme.
- ✓ Endişe bazılarını mastürbasyon yapmaya yönlendirir, bazıları ise öfke nöbetleri geliştirebilir veya uyku sorunları yaşayabilir.
- ✓ Küçük çocuklarda süreklilik kavramı gelişmemiş olduğundan birlikte yaşamayacağınızı söylemenize rağmen sık sık anne ve babalarının ne zaman eve döneceklerini sorabilirler.

3) 6 Yaş – 8 Yaş

- ✓ Çocuklar kendilerini ikiye bölünmüş hissederler.
- ✓ Boşanmadan dolayı kendilerini suçlayabilirler.
- ✓ Yiyecek ve oyuncaktan mahrum kalacaklarını veya ihmal edileceklerini düşünürler.
- ✓ Genellikle kendilerini terk edilmiş hissederler.
- ✓ Reddedilme, kayıp, kime sadık kalınacağına dair çelişkiler ve suçluluk duyguları taşıyabilirler.
- ✓ Evden ayrılan ebeveyni sonsuza dek kaybettikleri endişesi taşırlar. Yerlerini başka birisinin almasından korkarlar.
- ✓ Sık sık ağlarlar ve huysuzluk ederler.
- ✓ Boşluk hissi duyar ve okulda konsantre olmakta zorlanırlar.
- ✓ Boşanmayı taraf olmaları gereken bir savaş olarak görebilirler.
- ✓ Evde olmayan ebeveyni özlem duyarlar ve yeniden bir araya gelmeleri için çabalarlar, hatta bir ebeveynin ağzından diğerine yazılmış sevgi dolu notlar yazarlar.
- ✓ Gergin olduklarını söylemezler. Boşanmanın yol açtığı sorunlar bazı asabi tutumlardan ortaya çıkar. Örneğin burun karıştırma, saç bükme, surat asma, kekeleme, tırnak yeme ve kalem çiğneme gibi. İçlerine kapanabilir, ağlayabilir, öfkelenebilir, saldırganlaşabilir veya aşırı uysallaşabilirler.
- ✓ Boşanma nedeni açıklanmazsa kendileri ile açıklama bulacaklardır. Her hikayenin iki ayrı yönü olduğunu henüz anlayamadıklarından suçu tamamen tek bir ebeveyn

yükleyebilirler. Boşanmadan hemen sonra ebeveynlerden biri bir başkasıyla çıkmaya başlarsa suçlanacak kişi o olabilir.

BOŞANMA ÇOCUĞA NASIL SÖYLENİR

Eşler evliliklerini bitirmeden önce çocuklar, anne ve babasının ayrılma kararı aldıklarından şüphelenirler, bazen çocuk hiç hissetmeye bilir ve boşanma kararını duyunca şok geçirebilir. Çocuklar bu durumda çok etkilense de, yaş gurubu küçük olan çocuklar çok daha incinerek daha çok acı ve üzüntü yaşayabilir. Bu süreçte aileler çocukların tepkilerine dikkat ederek, çocuğun davranışlarındaki değişimlerin farkına vararak iyi bir gözlemci olması bu süreçte önemlidir.

Çocukların duygu ve tepkileri göz önünde bulundurarak çocuğa boşanma hakkında ne söylenmeli ve çocukla nasıl konuşmalıdır? Eşler mümkünse çocukla beraber konuşma yapacakları ortamda çocuk kendisini rahat ve güvende hissedebileceği bir ortam seçildikten sonra önce eşlerden biri sonra diğeri çocukla bire bir konuştuktan sonra eşler bir araya gelerek kesinlikle onu terk etmeyeceklerinin güvencesini vererek çocukla konuşmak çocuğun yararına olacaktır.

Çocuğunuzla boşanma kararını konuşurken kullanabileceğiniz önemli strateji ve öneriler şu şekilde özetlenebilir:

Öncelikle boşanmanın kesinlikle onun hatası olmadığı açıklanmalıdır. Yaş gurubu küçük olan çocuklar yaşları itibariyle ben merkezli oldukları için kendilerini her zaman olayların merkezinde görerek boşanma sebebi olarak her zaman kendilerini görürler.

Bundan dolayı boşanmanın kendisiyle ilgili olmadığını, davranışlarının boşanma kararına yol açmadığını vurgulamak çocuk için büyük önem taşıırken çocuklar da oluşan duygular genelde kardeşimle az kavga etseydim yada "daha iyi davransaydım, okulda derslerimden daha yüksek not alsaydım ya da ev işlerine yardım etseydim annem, babam boşanmazlardı" gibi düşüncelere sahip olabilirler. Çocuğunuzun yaşını ve gelişim dönemini göz önünde bulundurarak ona genel hatlarıyla neden boşanma sürecinde olduğunuzu anlatın. Çocuğun boşanmanın kendi hatası olmadığını bilmesi çok önemlidir. "Anne ve baba problemlerini çözmek yada problemlerini en aza indirmek için çözüm yolları bulmalıdır. Çocuğa seni üzdüğümüz için bizde çok üzgünüz ancak ayrılık kararımız seninle değil bizim ilişkimizle ilgili, bunun suçlusu hiçbir zaman sen değildin." gibi cümlelerle çocuğunuzun boşanmanın sorumluluğunu üzerine almasına engel olabilirsiniz.

Çocuğa mutlaka ilişkilerinizin hiçbir zaman değişmeyeceğini anlatınız. Boşanmayla eşler arası ilişkinizin değişeceğini anlatın ancak çocuğa kendisiyle olan ilişkinin değişmeyeceğini anlatın. Anne ve baba olarak çocuklarınızı her zaman çok sevdiğinizi ve sürekli onun yanında olacağınızı anlatın.

Ailece artık beraber yaşamayacağınızı ancak seni her zaman koruyacağınızı ayrıldıktan sonrada kendisini çok seveceğinizi çocuğunuza söyleyerek, çocuğun olumsuz düşünceler düşünmesine engel olmalısınız. Çocuklara babaanne, anneanne, hala, dayı ve amca gibi akrabaları ile olan ilişkilerinin de devam edeceğini istediği zaman onları görebileceğini anlatın. Çocuklara boşanma sebebi hakkında kısa bir bilgi verin. Çocuğunuza ayrılık kararının kolay alınmadığını ve ilişkimizi düzeltmek için çok çaba sarf ettiklerini ama artık beraber yaşamayacağımızı anladığımız için bu kararı aldık" gibi bir cümleyle boşanma sebebiniz hakkında çocuğunuzun mutlaka bilgilendiriniz. Her zaman çocuğunuzun dinleyin ve duygularına eşlik edin. Anne ve

babası ayrılık yaşayan çocuklar çok derin üzüntü yaşayabilir. Bu üzüntü doğal bir davranış olup zamanla geride kalacak bir duygudur. Çocuklarınızın bu duygularını paylaşması için teşvik edilmelidir. Her ne olursa olsun çocuğun duygularını ifade etmesi konusunda baskıcı olmayın her zaman onu sabırla ne hissettiği hakkında ipuçları yakalamaya çalışın ve içinde olduğu durumu anladığınızı onunla paylaşın. "Bizim boşanacağımızı duymak sana ne hissettirdi?", "Bize ne düşündüğünü ve ne hissettiğini söylemeni istiyoruz.", "Boşanacağımız için üzgün olduğunuzu biliyoruz.", "Boşanmamızdan sonra senin hayatında neler değişeceğine yönelik endişe yaşıyor olabilirsin.", "Bu kararı aldığımız için bize kızıyor olabilirsin" gibi cümlelerle hem onu duyguları hakkında konuşmaya teşvik edebilir hem de onun duygularını anladığınızı ifade edip bu duygulara eşlik edebilirsiniz.

Her zaman çocuğun kararına saygı gösterin. Ebeveynler hayatlarını etkileyecek kararlar alırken çocuğunuzun da kendine ait kararlarını dikkate alındığını bilmesi onu değerli hissettirecektir. Çocuğunuzu ihtiyaçlarını, isteklerini ve düşüncelerini aktarma konusunda ve ailecek vereceğiniz kararların bir parçası olması konusunda mümkün olduğunca cesaretlendirin. Hiçbir zaman bir birinizi kötölemeyin. Bu süreçte çocuk için neyi söyleyip neyi söylemeyeceğiniz çok önemlidir. Bazen eşler ayrılık kararlarının ardından kendilerinin haklı gösterme kaygısıyla, çocuklarına diğer ebeveyni suçlama eğiliminde olmaktadır. Eşiniz iyi bir eş olmamış olabilir ya da sizi üzen şeyler yapmış olabilir. Fakat bu sizin eş ilişkinizle ilgili bir problem değildir; çocuğunuzun annesiyle ya da babasıyla ilişkisiyle ilgili bir problem değildir. Eşiniz "iyi bir eş" olmasa da "iyi bir anne ya da iyi bir baba" olmaya devam edebilir. Aksine her ikinizin de iyi bir ebeveyn olduğunuzu ve boşanma kararının bir suçlusu olmadığını bilmesini sağlayın. Bu şekilde, onun için zaten duygusal açıdan zor olan bir süreci, başa çıkması daha da zor bir hale getirmemiş olursunuz. Çocuğunuzu bu süreci en aza indirmek en az hasarla atlattırması için sürekli destek olun.

BİR RÖPORTAJ

Araştırmanın amacına uygun olarak, okul öncesi eğitime devam eden ailesi boşanmış olan bir öğrencinin anasınıflı öğretmenini olan M. YILDIZ' a, bu öğrencinin hareketlerini gözlemleyerek davranışlarına ve kurduğu akran ilişkilerine yönelik 6 soru sorularak alınan cevaplar not edilmiştir.

Soru 1: Bu durumu ebeveyni size söylemiştir; ama bu durumdan size ya da arkadaşlarına hiç bahseder mi ?

Cevap: Öğrencim sınıfta arkadaşları ile konuşurken bazen babası hakkında konuşuyor. Ondan ayrı olduğunu, sadece hafta sonlarında babasını gördüğünü söylüyor. Bana da babası ile bazen görüştüğünü ve onunla güzel anlar geçirdiğini anlatıyor.

Soru 2: Çizdiği ya da yaptığı etkinliklerde herhangi bir farklılık var mıydı ?

Cevap: Genelde etkinliklere katılım konusunda sürekli isteksiz davranışlar sergiler bu yüzden de somut olarak çizdiği çalışmaları göremiyoruz.

Soru 3: Arkadaşlarına karşı davranışları nasıl ?

Cevap: Arkadaşlarına karşı genel olarak çok ilgisiz. Sevdği arkadaşlarına daha çok bağlanıyor. Sürekli sevdiği arkadaşlarıyla vakit geçirmek istiyor. İstekleri olmadığı zamanda sürekli ağlayarak, bağırarak isteklerini mutlaka yaptırmaya çalışıyor.

Soru 4: Genel olarak nasıl bir psikolojide ?

Cevap: Evde yaşananlardan ve konuşulanlardan etkilendiğini çok net yansıtıyor. Okula gelme konusunda sürekli isteksiz. Annesinden ayrılmak istemiyor. Beslenmesini yemek istemiyor. Çevresindeki insanların onunla sürekli ilgilenmesini istiyor. Tüm ilgi onda olsun, sürekli oyun oynamak istiyor. Hırçın, saldırgan davranışları var ve gereğinden fazla inatçı davranışlar sergiliyor.

Soru 5: Okula bir süre gelmeyip babasında olduğunu söylemişsiniz. Geldikten sonra nasıl bir psikolojideydi ?

Cevap: Babasıyla uzun zaman geçirip ertesinde okula geldiğinde çok mutluydu. Ama ilerleyen günlerde huysuz ve ağlamaklı tavırlar tekrar ortaya çıktı. Büyük ihtimalle annesinin yaşadığı olumsuz olaylardan çok etkileniyor ve ondan ayrılıp okula gelmek istemiyor.

Soru 6: Sınıfta herhangi bir aile temalı konu işlendiğinde utandığı ya da sustuğu oldu mu ?

Cevap: Utandığı ya da sustuğu olmadı. Ailesi olarak genellikle hep teyzesi ve annesinden bahsediyor.

BOŞANMA SONRASI EBEVEYNLER NASIL BİR PSİKOLOİDE OLUR VE NE YAPMALILAR

KAYBIN YASINI TUTMAK: Evliliğinizin bittiğini ve kaybınızı kabullenin. Asla gerçekleşmeyecek olan ümit ve hayallerinizin yasını tutmayın.

GÜÇLÜ DUYGULARI ÇÖZÜMLEMEK VEYA KONTROL ALTINA ALMAK: Duygularınızı tanımlayın, kabul edin ve ilgi gösterin. Boşandıktan sonra şu duygular hissedilebilir:

ÖFKE: Boşanma sırasında yoğun öfke yaşamak normaldir. Ruhsal ve duygusal anlamda verilen sözler yerine getirilmediği için öfke hissedebilirsiniz. Ancak öfkenizi nasıl ifade ettiğiniz çocuklarınızın yaşamı için önemlidir. Eski eşinizden öç almak için çocukları kullanmamaya dikkat etmelisiniz. Eski eşinize yönelik duygularınızda çocukları hiç devreye sokmadan ilgilenmelisiniz.

KORKU: Boşanma değişim demektir ve değişim çok korkutucu olabilir. Olumsuz ve eleştirel düşünme tarzınızı değiştirmek için olumlu kendi kendine konuşma tekniğini kullanın.

ÜZÜNTÜ: Çocuğunuzla birlikte olamadığınız zaman bu hüznün ile baş etmeyi öğrenin. Çocuklarınız yanınızda yokken de yaşayabileceğiniz duyguların olabileceğini düşünün.

SUÇLULUK: Boşanan ebeveynler ailenin dağılmasına yol açtıkları, çocuklarını incittikleri, parasal sıkıntıya girdikleri veya çocuklarıyla yeterince vakit geçiremedikleri için suçluluk duyarlar. Çocuklarıyla ilgili kararlar alırken suçluluk duygusundan yola çıkmamaya dikkat edin. (Boşanan ebeveynler suçluluk duygusuyla çocuklarına karşı sınırlar koymazlar ve aşırı eşya satın alırlar. Böylece yönlendirici davranan çocuklar yetiştirirler.)

YENİ DENEYİMLERE YÖNELMEK: Yeni ilişkilere başlamak için gerekli cesareti toplayın. Suçluluk duymadan yeni ilişkilere başlamakta kendinizi özgür bırakın. Yeni insanlarla tanışmak için zaman ayırın.

YAŞAMINIZI YENİDEN KURMAK: Çocuklarınızı da içine alan, yeni, daha iyi ve sağlıklı ilişkiler kurun ve evliliğinizin dışında bir yaşam kurmaya çalışın. Gündelik yaşam sorunları ile mücadele yeteneğinize güvenin.

ÇOCUKLARA YARDIMCI OLMAK: Eski eşinizi; güçlü ve zayıf yönleri olan ve duygusal anlamda sağlıklı çocuklar yetiştirme isteğini paylaştığınız biri olarak görmeye çalışın.

Boşanma durumu ebeveynleri hem ruhsal yönden yıprattığı gibi hem de bedenen yıpratmaktadır. Hayatı bir süre sonra düzene koymak oldukça zor ve yorucudur çünkü. Bu durumu en aza indirmek için en temel şeylerden başlanmalıdır.

1. Sağlıklı Beslenin: Kendinize iyi bakın ki çocuklarınıza da bakabilesiniz. Alkol, kafein, şeker ve yağ tüketiminizi sınırlandırın. Dengeli beslenin. Meyve, sebze ve kompleks karbonhidratlardan çok yiyin.

2. Egzersiz Yapın: Egzersiz, endişe ve gerilimi vücuttan atmak için iyi bir yoldur. Öğlen yemeği vaktinizin bir kısmını yürüyüşe ayırabilir ya da haftanın belli günlerinde hoşunuza giden bir spor faaliyetinde bulunabilirsiniz.

3. Yeterince Uyuyun: Boşanma sırasında genelde yeterli derecede uyunmaz, bu da kişinin direncini ve sorunlarla baş etme gücünü azaltır. Kendinizi daha iyi hissetmek ve iş yaşamında daha faal olmak, çocuklarla ve çevrenizdekilerle yeterince ilgilenmek için uykuya ihtiyacınız vardır.

4. Her Gün Kendinize Zaman Ayırın: Günlük dinlenme egzersizleri yapın veya mümkünse dalga ve kuş seslerini dinleyin.

5. Zamanınızı Düzenleyin: İşten sonra eve geldiğinizde öncelikli olarak çocuklarınızla vakit geçirmenin önemini kavrayın. Zamanınızı planlayın, kısa ve uzun vadeli hedefler koyun. Önemli olan ve yerine getirebileceğiniz şeyleri yazın. Mümkünse önemli işlerin bir kısmını başkalarının yapmasını sağlayın ve yerine getirdiğiniz şeyler için kendinizi kutlayın.

6. Mali Durumunuzu Kontrol Altına Alın: Boşanan yetişkinlerin en önemli endişelerinden biri paradır. Endişeleri azaltmak için; ev eşyalarınızın, kişisel harcamalarınızın ve gelir kaynaklarınızın dökümünü yapın. Nelere para harcadığınızı belirledikten sonra, aileniz için parasal hedefler koyun ve gelecek harcamalarınız için bütçe yapın.

7. Tatile Çıkın: Birkaç günlüğüne de olsa uzaklaşmak, rahatlamaya ve kendinizi yenilemenize yarayacaktır. Yer değişimi, evden ve iş yerinden uzaklaşmak yeni bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca tatiller; ebeveyn ve çocuklarla birlikte zaman geçirmelerini sağlar ve bağlılıklarını güçlendirir.

8. Yeni Bir Hobiye Başlayın: Sadece eğlence için yeni bir faaliyete başlamak oldukça rahatlatıcı olabilir. Çocuklarınızın hobiler edinmesini sağlayın. Çocuklarınız böylece hem rahatlar; hem de yaptıkları şeylerden dolayı kendileriyle gurur duyarlar.

9. Düzenli Olun: Bitirilmemiş işler ve dağınıklık stresinizi artırır. Neyler yapmak istediğinize dair her gün bir liste yapın. Listedeki şeyleri yaptıktan sonra, işaretleyin ve kendinizi takdir edin. Ertelemekten kaçının. Ertelemek suçluluk duygusunu artırır ve üretkenliğinizi düşürür.

10. Durup Gülleri Koklayın (Hayattan Zevk Alın): Hoşça vakit geçirmek, çocuklarınızla oynamak için zaman ayırın. Yaptığınız her işin (duş almak, yemek yemeği, yürüyüş yapmak, temiz havayı solumak, kedi veya köpekleri gezdirmek...) tadını çıkarın.

SONUÇ

Yapılan araştırmada hangi açıdan yaşanılacak sorunların ve hangi açıdan psikolojinin etkilendiği, çocuğun nasıl tepki ve davranış gösterdiği, hangi biçimlerde ebeveyne nasıl yaklaştığı ve nasıl konuşup iletişime geçtiği bu gibi durumlarda çocuğa nasıl yaklaşıp çocukla nasıl konuşup nasıl davranılması gerektiği önemlidir. Bu süreçte çocuğun ne istediğini anlamalı ve onun da hislerine kulak vermeli ve en önemlisi ise ruh halinin nasıl olduğunu bilmek ve ona anlayışlı davranmak gerekir. Tabi ki bu süreçte en çok etkilenen çocuktur ama ebeveynlerde bu durumdan kötü etkilenir. Onların da kendileri için neleri yapmalı ve neler yapmamalı konusunda daha bilinçli hareket etmeleri gerekmektedir. Kimse kolayca bir yuva kuramıyor ve haliyle de kimse kolayca yuvasını bozmak istemez. Ama her evlilik de bazen doğru seçimler olmayabilir. Doğru seçim yapmamız ise de biraz zor ve şanstır. Bu durumda kendimiz kadar yuvamızın diğer bireylerini de düşünmemiz gerekir. Her çocuğun anne ve babası ne kadar kötü olsa da ailesinin dağılmasını istemez. Bir yabancıyla yaşamak ve ona alışmakta istemez. İşte bu gibi durumda boşanmayı düşünen bir çiftin çocuğunun da bir düşüncesi olduğunu unutmaması gerekir. Ancak bazı ebeveynin diğer ebeveyne “çocuğum için katlanmam gerek “ gibi bir düşüncesi olsa da; bu düşünce önemli boşanma konularında geçerli değildir. Fakat aileler sudan sebepler yüzünden boşanmamalıdır; çünkü bu durumun çocuğu kötü etkileyeceğini unutmamak gerekir. Kolay kurulmayan bir aile kolay da yıkılmamalıdır. Her çocuğun sağlıklı bir aile ortamında büyümeye hakkı vardır. Çocuklar bizim geleceğimiz. Onlar bizim umut ışıklarımızdır ve biz umut ışıklarımızı güzel bir ailede ve iyi bir ruh halinde iyi bir psikolojide yetiştirmemiz gerekir.

KAYNAKLAR

- Cüceloglu, Doğan. (1996). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 6. Basım.
- Geçtan, Engin. (1989). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoglu, Atalay. (1980). Çocuk Ruh Sağlığı. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,
- <https://kortopsikoloji.com/dergi/bosanma-cocuga-nasil-aciklanir>
- <https://www.hukuksokagi.com/dosyalar/BosanmaVeCocuk.pdf>