

# GÜNCE'L

**Aylık Bilgi Bülteni**  
**Sayı 8**  
**Nisan 2008**

Merhaba,

Günce'L Bülten'in bu ayki konusu boşanma. Boşanmayı çocuklara anlatırken dikkat edilecek noktalar ve tek ebeveyn olmanın zorlukları, boşanma ile ilgili bizim seçtiğimiz konu başlıkları. Günce'L'in Önerdikleri bölümün de ise boşanmış ebeveynler tarafından kurulan iki sivil toplum kuruluşuna ve anne-baba arasındaki çatışmalar ile ilgili çocuklara yönelik yazılmış olan hikaye kitabına yer verdik.

## Boşanmayı Anlatmak...



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Boşanma bir kayıptır. Bu kayıp ile anne-babanın nasıl baş ettiği, çocuğun tepkilerini de belirler aslında. Bunu yanı sıra boşanmanın çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini nasıl etkileyeceği çocuğun yaşına, boşanma ve sonrasında yapılan düzenlemelere göre değişebilir. Öncelikle erkek çocuklar kız çocuklara göre boşanma sürecinden daha olumsuz olarak etkilenmektedirler. Okul öncesi dönemde çocuklar boşanma karşısında mutsuzluk, huzursuzluk, kaygı seviyelerinde artış gibi duygusal tepkiler verebilirler.

Çocukların bu süreçten uzak tutulmaya çalışılması, ortada bir sorun yokmuş gibi davranılmaya çalışılması var olan durumu olduğundan daha da zor hale getirebilir. Çünkü çocuklar anne-babalarının davranış ve duygularındaki değişimi rahatlıkla fark ederler, ancak fark ettikleri mesajları doğru şekilde değerlendirme konusunda problem yaşayabilirler. Örneğin anne-baba arasındaki gerginliği hisseden bir çocuk sorunun kendisinden kaynaklandığı, yaptığı ya da yapmadığı bir şeyden dolayı anne-babası arasında tartışmaya neden olduğunu düşünüp yoğun suçluluk duygusu hisse-

debilir, oysa gerçek durum çok daha farklıdır, anne-baba arasında bir gerginlik vardır ama bunun nedeni çocuğun yaptıkları değildir.

Çocuklar için en temel unsur hayatlarında tutarlılık olmasıdır, boşanma ise geçici bir süre için bile olsa, bilinen tüm tutarlılıkların sarsılmasına neden olur. Çocukların değişimlere uyum sağlaması aslında ebeveynlerinin uyumları ile yakından ilgilidir. Boşanma kararının ne zaman ve ne şekilde açıklanması gerektiği konusunda belki en önemli nokta belirsizlik yaratan durumların mümkün olduğunca kısa süreli olmasına özen göstermektir.

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

Boşanma kararını çocuğa anlatırken eğer mümkünse anne-babanın birlikte bu konuşmayı yapmasını önerilebilir. Konuşma sırasında anne-baba eşit olarak konuşmaya katılmalıdır, birinin pasif kalıp diğer ebeveynin tek başına açıkla yapması boşanma kararının ortak bir karar olmadığı gibi bir mesaj verebilir. Oysa anne-babanın boşanma sorumluluğun ortak olarak paylaştıklarını görmek çocukların uzun vadede uyumlarını olumlu olarak etkileyecektir. Ancak aradaki gerginlik ve tartışmanın yoğun olduğu ve çocuğun önünde tartışma riskinin bulunduğu durumlarda ayrı ayrı konuşmak daha sağlıklı olacaktır. Önemli olan birlikte ya da ayrı ayrı konuşulsa da anne-baba tarafından ortak bir dilin kullanılmasıdır. Tutarlı, kısa ve net bir açıklama ilk adım olarak oldukça önem taşır. Boşanma ya da ayrılık kararı ilk kez açıklandığında çok fazla ayrıntı vermemek önemli olabilir. Ancak çocuğun sorabileceği sorulara hazırlıklı olmak ve mümkün olduğu kadar kısa ve net şekilde cevaplamaya çalışmak gereklidir. Anne-babanın birbirleriyle çelişen açıklamalar yapması ya da birbirlerini suçlar şekilde konuşması çocuğun yaşayacağı belirsizlik ve gerginliği daha da arttıracaktır. Bu ise zaten ailedeki her birey için kabullenilmesi zor olan boşanma sürecinin daha da olumsuz ve zarar verici bir hal almasına neden olacaktır.

Boşanma kararını açıklarken dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, anne babanın boşanmasının onları kaybedeceği anlamına gelmediğini, anne babanın onu korumak, sevmek, ihtiyaçlarını karşılamak için her zamanki gibi hazır olacaklarının özellikle belirtilmesidir. Boşanma kararının açıklarken vurgulanması gereken en önemli noktalardan biri boşanma kararının ya da anne-baba arasındaki gerginliğin hiçbir şekilde çocuklarla ilgili olmadığını vurgulanmasıdır. Özellikle küçük çocuklar anne-baba arasındaki tartışmalardan ya da boşanmadan dolayı kendilerini suçlayabilirler. Bu nedenle boşanma kararının onlar ile ilgili olmadığını açıkça belirtmek önemlidir.

## Tek Ebeveyn Olmak

Günümüz şartlarında ebeveyn olmak maddi manevi birçok yükümlülüğü beraberinde getirirken, tek ebeveyn olmak tabii ki bazı açıklardan daha zorlayıcı ve yorucu olabilir. Ancak çekişmesiz, gü-rültüsüz bir ev ortamının sağlıklı yapısı doğal olarak çocukların hatı-ri için yürütülen evliliklerden daha yapıcıdır.

Öncelikle tek ebeveynlerin kendilerinin de iyi çocuk yetiştirebi-leceklerine inanmaları ve bu güveni kendilerinde duymaları işleri daha da kolaylaştıracaktır.

Boşanma veya ölüme bağlı olarak kurulan tek ebeveynli bir hayat içinde, çocuğunuza bir şeyleri eksik, yarım ya da az sunuyor duygusunu yaşayabilirsiniz. Bu duygu, çoğu zaman çocuğunuza maddi imkânlar sunarak, ona bu anlamda kendini değerli hissettire-rek, onu gereğinden fazla oyuncağa, giysiye, hediyeye boğarak ortaya çıkabilir. Oysa bunun yerine çocuğunuzla beraber geçirece-ğiniz kaliteli zaman ona daha iyi gelecektir. Kaliteli zaman süre ola-rak çok uzun olmasa da beraber seçilecek zevkli etkinliklerle keyifli bir beraberliğe dönüşecek ve iki taraf da bu anı yoğun olarak yaşa-yıp zevk alacaktır. Önemli olan bu etkinliğin, iki tarafın da istediği anda ve içerikte yapılıyor olmasıdır.

Ayrı ayrı düşünüldüğünde hepsi karmaşık ve zahmetli görünen tüm annelik veya babalık becerileri, tek ebeveynler için de geçerli-dir. Unutulmamalıdır ki, ebeveynin kendine, yeni sisteme alışmak için zaman tanınması hayatı biraz daha kolaylaştıracaktır.

Yalnız ebeveynler şu noktalara dikkat ederlerse aile mutluluğunu daha çabuk ve sağlam kurabilirler:

- Yeni ev düzeninizde açık ve net sınırlar koyun. Çocukların sınıra ve düzene ihtiyaçları vardır. Çocukların sınıra ve düzene ihtiyaçları vardır. Beklenti ve görüşlerinizi açıkça belirtin ki onlar da nasıl dav-ranmaları gerektiğini, yanlış davranmadan öğrenebilsinler.
- Tek ebeveyn olmak oldukça yorucu ve yüklü bir iştir. İşleri olabildi-ğince paylaşın ve gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyin.
- Sevgi dolu ve duygusal anlamda besleyici bir ev ortamı hazırlayın. Çocuklarınızı ne kadar çok sevdiğinizi ve onlarla ne kadar gurur duyduğunuzu söylemekten çekinmeyin.
- Kendinizle ilgilenmekten ve kendinize zaman ayırmaktan asla vaz-geçmeyin. Tüm hayatınızı çocuklara "adar" şekilde yaşamak kısa

sürede enerjinizi tüketeceği gibi ihtiyacınız olan dinginlik ve rahatlı-ğı da ortadan kaldıracaktır.

•Güvenebileceğiniz bir sosyal destek sistemi oluşturun. İçinde anneniz, babanız, akrabalarınız veya yakın dostlarınızın yer alaca-ğı, güç durumlarda bir telefonla ulaşabileceğiniz yakınlarınız size güven verecektir.

•Çocuğunuz durumu ne kadar olgun karşılamış olursa olsun, ona arkadaşınız gibi davranmayın. Çocukların her zaman anne babalarına ihtiyaçları vardır ve onlar istediklerinde zor anlarında arkadaşlarıyla birlikte olmayı seçebilirler.

•Yeni hayatınız ve düzeniniz hakkında gerçekçi beklentiler ve amaçlar koyun. Hangi şartlar altında sizi ve çocuğunuzu nelerin beklediği konusunda sahip olacağınız öngörüler, herhangi bir du-rumla karşı karşıya kaldığınızda daha soğukkanlı davranmanızı sağlar.

•Hata yapabileceğiniz veya her şeyin her zaman yolunda gitmeye-ceği konusunda kendinizle barışık olun. Uyum sağlayabilmeniz için kendinize zaman tanıyın ve elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı inanın.

• Doğum günleri, yılbaşı tatilleri gibi özel günlerin rutinlerini tama-men ortadan kaldırmak yerine, yeni kutlama rutinleri belirleyin ve eski rutinlerin de anılmasına saygı gösterin.

•Akrabalarınız ve aile bireyleriyle görüşmeyi sürdürün. Bu hem çocuğun ailenin sürekliliği konusunda kendini güvende hissetmesi-ni sağlar hem de yalnız kalınmadığını mesajını çocuğa ulaştırır.

• Tek ebeveyn olmanın ne kadar zahmetli bir şey olduğunu söyle-mek veya diğer ebeveyn hakkında olumsuz yargılarda bulunmak, çocuğun aklında oluşturmaya çalıştığı ebeveyn rolüne zarar vere-cektir.

•Çocuğunuza uygun olmayan sorumluluklar vermeyin. Özellikle kültürümüzde çok rastlanan erkek çocuklarına "evin erkeği" rolü çocuk için oldukça ağır bir sorumluluktur. Bu, çocuğun yaşının hayatını yaşamasına ve bireyselleşmesine engel olabilir.

• Tek kalan ebeveynler kendi rolleri dışında kalan diğer rolü de üstlenmeye çalışırlar. Ancak bu rol karmaşası hem ebeveyni yorar hem de çocuğun aklının karışmasına neden olur. Dolayısıyla her ebeveyn kendi rolünü üstlenmeyi sürdürmeli ve her türlü sorumlu-luk ve işi tek başına halletmeye çalışmanın zorluğunu ve yıpratıcılı-ğını unutmamalıdır.

## GünceL'in Önerdikleri



Arkadaş Yayınlarının yayınladığı bu kitap boşanma süreci ve sonrasındaki anne-babalara rehberlik edebilecek yayınlardan biri. Yazar: Elizabeth S. Thayer & Jeffrey Zimmerman



boşanmış  
anneler  
derneği

www.bosanisanneler.org.tr

Boşanan Babalar

P L A T F O R M U

www.bosanmisbabalar.com

Boşanmış anne ve babalar tarafından kurulan bu iki sivil toplum kuruluşu boşanma süreci ve sonra-sı ile ilgili bilgi ve deneyimlerin paylaşımında boşanan anne-babalara destek oluyor.

Annemle Babam  
Arkadaş Olduklarını Unutunca



Redhouse Kidz tarafından yayınlanan bu kitap anne-baba arasında yaşanan çatışma-lar ile ilgili çocuklara yönelik hazırlanmış bir hikaye kitabı...

Yazar: Jennifer Moore Mallinos