

# Eyvah! Annemle babam boşanıyor

Evlilik kadar boşanmayı da iyi yönetmek büyük bir çaba gerektirir. Her iki taraf da bu süreçte çocukları için kaygılanır. Çocuğunuzun boşanmayı daha sağlıklı atlatabilmesi için dikkat edilmesi gerekenleri eğitim danışmanı ve pedagog **Prof. Dr. Norma Razon** anlattı.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya

**Psychologies:** Anne-babalar boşanmaya karar verdiklerini çocuklarına nasıl açıklamalıdır? Bu açıklamayı yaparken neler vurgulanmalı?

**Norma Razon:** Anne-babalar boşanma kararı verdiklerinde, çocuklarına nasıl bir açıklama yapacaklarını, bu açıklamayı nerede ve ne zaman gerçekleştireceklerini önce kendi aralarında konuşmalı. Açıklama çocuğa güvenli bir ortamda, geniş bir zamanda, anne ve baba tarafından yapılmalı. Anneyle baba bir araya gelemiyorsa, boşanmayı ikisinden biri açıklamalı, açıklamanın hemen sonrasında çocuk diğer ebeveynine ulaşabilmeli, açıklamayı onun ağzından da duymalı. Anne-baba boşanma kararını açıklamadan önce, çocuğa kendisiyle konuşmak ve vermiş >>

>> oldukları bir kararı paylaşmak istediklerini söylemeli. Bu paylaşım sırasında anne de, baba da çocuğu çok sevdiğini, onun kendisi için çok değerli olduğunu ve ona sahip olmaktan çok mutlu olduğunu vurgulamalı. Kararın, eşler tarafından verilmiş olduğuna, bu kararda çocuğun herhangi bir davranışının etkili olmadığına vurgu yapılmalı ki çocuk bu ayrılıktan kendini sorumlu tutmasın.

Çocuk giden ebeveyni istediği zaman görebileceğini ve belli günleri onun yanında (evinde) geçirebileceğini bilmeli, hatta annede ve babada kalma günleri ve saatleri bir takvim üzerinde belirtilmeli. Çocuk küçükse, annede kalma günleri bir renge, babada kalma günleri başka bir renge boyanarak işaretlenmeli. Annenin evinde de, babanın evinde de odası, yatağı, eşyaları, kitap ve oyuncakları olacağını duymalı, bir eve “annemle benim evim”, diğer eve “babamla benim evim” diyebilmeli.

Çocukla konuşurken evden giden baba ise, babanın onu terk etmediği, annenin de babayı evden kovmadığı, birlikte verilen karara göre babanın başka bir evde yaşayacağı açıklanmalı. Giden ebeveynin evi, evindeki çocuk odası hazırsa, açıklamadan sonra ev ve oda çocuğa gösterilmeli. Açıklamadan sonra anne-baba, çocuğa soru sorma fırsatı vermeli ve sorularını anlayacağı bir dilde, yaşına uygun şekilde yanıtlamalıdır. Ayrılma nedeni açıklanırken, fazla ayrıntıya girerek çocuğun kafasını karıştırıp özgüvenini sarsmaktan kaçınmak gerekir.

Anne-baba çocuğa duygularını ifade etme olanağı da tanımalıdır. Çocuk mutsuz olduğunu söyleyip ağlarsa, “Üzülecek bir şey yok, buradayız, bir yere gitmiyoruz” veya “Kavgalarımızla seni daha çok üzmemek için ayrılıyoruz” diyerek onu teselli etmek yerine, mutsuzluğunu anlamalı ve bunu

## “Mutlu ve huzurlu olmayan bir anne-baba, mutlu ve huzurlu bir çocuk yetiştiremez.”

kabul etmelidirler. Duygularını dile getirmek, anlaşılacak ve kabul görmek çocuğu rahatlatır. Anne-baba, çocuğu ayrılık sonrası uygulanacak düzenleme hakkında bilgilendirmelidir. Çocuğun, ayrılıktan önceki hayatını mümkün olduğunca sürdürebileceğini bilmesi önemlidir. Bilgilenmek çocuğu rahatlatır, kaygısını hafifletir, stresini azaltır.

### Ailelerin ayrılık kararını ne zaman açıklaması uygun olur?

Karar çocuğa, boşanma/ayrılık fikri kesinleştiğinde, evleri ayırma yakın olduğunda, ayrılık sonrası yaşam planlandığında açıklanmalıdır. Ayrılık birkaç ay içinde gerçekleşecekse, bunu çocuğa çok erken söyleyip onu huzursuz etmek, ayrılık çok yakınsa da çocuğa son dakikada söyleyip onu kaygılandırmak doğru değil. Anne-baba ayrılmaya ve çocuğu ayrılığa alıştırmaya hazır olduklarında, ebeveynlerden birinin evden gitmesine 15-20 gün kala çocuğa açıklama yapılmış olmalı.

### Bu açıklamanın çocukta kaygı ya da huzursuzluk yaratması kaçınılmaz. Çocuğun bu duygularını nasıl yatıştırmalı?

Anne-babanın ayrılacağını öğrenen çocuk, düzeni değişeceğinden, evden giden ebeveynini göremeyeceğini

düşündüğünden ve yaşamını nasıl sürdüreceğini kestiremediğinden tedirgin, kaygılı, huzursuz, mutsuz, öfkeli olabilir. Önemli olan çocuğun duygularını paylaşması ve duygularının kabul gördüğünü fark etmesidir. Çocuğu yatıştırmak için evde sakin, huzurlu ve güvenli bir ortam yaratılmalı; saygıya dayalı seviyeli bir ilişki yürütülmeli; sevildiği ve bu sevginin hiç azalmayacağı gösterilmeli; onu eleştirmeden dinlemeli, sorularını sabırla yanıtlamalı; onun görüş ve isteklerini dikkate almalı, makul olanları yapmalı; onu anne-baba arasında taraf tutma durumunda bırakmamalı; bakıcı, okul, şehir, semt, çevre gibi değişiklikleri en aza indirmeli; anne-çocuk, baba-çocuk ikili olarak keyifli zaman geçirerek onu ikili yaşama hazırlamalı; anneden babaya, babadan anneye gidiş-gelişleri aksatılmamalı ve aklındaki belirsizlikler asgariye indirilmeli.

### Açıklama yaparken çocuğun yaşına göre nelere dikkat edilmeli?

Çocuğun yaşı kaç olursa olsun, boşanma kararı açıklanmalıdır. Ailede birden fazla çocuk varsa ve çocukların yaş farkı büyükse, açıklama önce büyüğe, sonra küçüğe olmak üzere ayrı ayrı yapılmalı. İlkokul öncesi çocuklarla konuşurken kullanılan dil sade ve somut olmalı; cümleler kısa, ifadeler net olmalıdır.

GETTY IMAGE TÜRKİYE



Çocuk küçük olduğu oranda az değişiklik yapılmalı, giden ebeveynin evden eşyalarla çıkışına tanık olmamasına özen gösterilmelidir. Sözlü anlatımı kavrayamayacağı düşünülen küçük çocuğa, evlerin ayrılması bir A4 kâğıda grafik çizilerek, “Biz, anne ve baba, kendi ailelerimizle ayrı ayrı evlerde yaşıyorduk, sonra evlendik ve aynı eve taşındık, iki kişi olduk, sonra sen doğdun, üç kişi olduk. Şimdi ayrı evlerde yaşayacağız ve bu ev anne ile senin evin, şu ev baba ile senin evin olacak” diyerek

açıklanmalıdır. Daha büyük çocuklar söz konusu olduğunda, ayrılık ve ayrılık sonrası yaşam açıklanmalı, sorduğu sorular cevaplanmalı, duygu ve düşünceler konuşulmalı, kaygı yaratacak durumlar aydınlatılmalı, belirsizlik ve tereddüt kalmamalıdır. Çocuğun boşanma konusunda kendini suçlamamasına, annesi ve babası arasında tercih yapmak durumunda kalmamasına, anne-babadan birini koruma görevini üstlenmemesine veya onları barıştırma misyonunu yüklenmemesine özen gösterilmeli.

### Çocuğun yeni hayatının nasıl düzenleneceğiyle ilgili fikri alınmalı mı?

Çocuk düşüncelerini belirtemeyecek kadar küçük olduğunda, karar anne-baba tarafından verilmeli, kararlaştırılan düzen uygulanmalıdır. Çocuk isteklerini belirtebilecek kadar büyük olduğunda, çocuğun ayrılıktan sonraki düzenlemeyle ilgili fikri alınmalı, anne ve baba çocuğun isteklerini dikkate almalıdır. Çocuk, babasında olması gereken bir günü annesiyle geçirmek istiyorsa, annesinde olduğu bir gün babası ile >>



>> gezmeyi planlamışsa, arkadaşının doğum günü partisine annesi ile gitmek istiyorsa, hoşgörülü ve esnek davranarak çocuğun isteği yerine getirilmeli. İsteklerine uyulduğunda çocuk mutlu olur, dileği yerine getirildiği için kendine değer verildiğini hisseder, özgüveni artar. Çocuk büyüse, çocuğun odasını, odasına alınacak eşyaları seçme, spor ve sanat etkinlikleriyle arkadaş görüşmelerini planlama, anne ve babası ile ayrı ayrı veya beraber yapmak istediği faaliyetleri düzenleme konusunda fikri alınmalı.

**Genellikle bilerek ya da farkında olmayarak boşanmanın detayları, ayrılan eşe yönelik öfke çocuğun olduğu ortamlarda konuşulabiliyor. Eski eşi çocuğun önünde eleştirmek, çocuk üzerinde ne gibi sonuçlar yaratır?**

Konu ne olursa olsun, insanların başkalarının önünde eleştirmek onur kırıcıdır. Eleştiri baş başayken

yapılmalı, yıkıcı olmamalı, yapıcı olmalıdır. Anne-babalar birbirlerini çocuğun önünde eleştirmemelidirler. Ayrılma nedeni ne olursa olsun, ayrılan kişiler sevdiği annesiyle sevdiği babasıdır. Kimse sevdiği bir kişinin eleştirilmesini, suçlanmasını kabul edemez. Çocuk, eleştirilen ebeveyni savunma görevini üstlenir. Eleştiri, öfke, kızgınlık, eski eşleri ilgilendiren bir hesaplaşmadır, bu hesaplaşma çocuğun önünde yapılmamalıdır. Çocuk eleştirene öfkelenir, eleştirilene acır ve kızar. Eleştirilene korumak için eleştirenle mücadele eder, eleştirilene koruyamazsa kendini suçlar, eleştirene kinlenir, eleştirenden korkabilir ve soğuyabilir, eleştirilene güçsüz ve yetersiz algılayabilir. Onun gözünde eleştiren de eleştirilen de değer kaybettiğinden kime güveneceğini kestiremez, kendini desteksiz algılar, anne ve babasına duyduğu güven sarsılır. Sevdiği birinin, sevdiği başka birini eleştirmesi çocuğu mutsuz eder.

**Anne-babanın boşanma sonrası çocukla bir arada vakit geçirmesi gerekir mi?**

Boşandıktan sonra, annesiyle babasının yan yana geldiklerini, dost kaldıklarını, çocukları hakkında konuşabildiklerini görmek çocuğa huzur verir. Kendisiyle ilgili kararları anne ve babasının birlikte verdiğine tanık olmak, çocuğu rahatlatır. Doğum günü, okulun ilk ve son günü, sanat, spor ve okul gösterileri gibi çocuk için özel olan günlerde annesi ile babasını yan yana görmek çocuğu mutlu eder. Ayrılıktan sonra anneye babanın iletişimi aniden sonlandırması çocuğu şaşkırtır, sarsar. Anne ile babanın sürekli görüşmesi, evlilik devam ediyor gibi davranması da kafasını karıştırır, her an barışacaklarını düşündürür. Çocuk barışmayı hızlandırmak, giden ebeveyni eve geri getirmek için hastalanma, ders ve ödevlerde yardıma ihtiyaç duyma gibi bahaneler üretir, evde veya okulda disiplinsizlik, hırçınlık, geçimsizlik gibi olumsuzluklar sergiler. Bütün

ISTOCK

çabalarına rağmen, anneye babayı birleştiremezse, kendini başarısız algılar, düş kırıklığı yaşar, ilişkileri yıpranır. Ayrıldıktan sonra eski eşler, boşanmakla hata ettiklerine inanıp tekrar bir arada yaşamak isteyebilirler, isteklerinden emin olmadan bu kararı çocuğa yansıtılmamakta yarar var. Boşanma gerçekleşikten bir süre sonra anne veya babanın hayatına özel bir kişi girebilir. Bu kişiyle ciddi bir beraberlik yaşanacaksa, bu kişi çocukla tanıştırılmalı, çocuktan önce eski eşe haber verilmelidir. Eski eş de bu kişi hakkında çocuğu sorgulamamalıdır. Bu özel kişi, çocuğa önce bir grup içinde arkadaş olarak tanıtılmalı, sonra özel arkadaş olarak tanıştırılmalı, çocuğa yalan söylenmemelidir. Anne ve babanın hayatında özel bir kişi olsa da çocuk, anne-çocuk, baba-çocuk şeklinde ikili birlikte olabilmeli.

**Bazı çocuklar boşanmaya ve yeni düzene çok iyi uyum sağlamış gibi görünürken, diğerleri daha sert tepkiler verebiliyor. Bu farklılığın nedeni nedir?**

Boşanmayı kabullenmek ve yeni düzene uyum sağlamak çocuğun yaşına, özelliklerine, olgunluk düzeyine, mizacına ve yaşadığı koşullara bağlı olduğu kadar anne-babanın çocuğa yaklaşımına, tutum ve davranışlarına, boşanmayı yönetme becerisine bağlıdır. Ayrılık sonrası anne ve babası ile olumlu ilişkiler yaşayan, anne ve babası ile ayrı ayrı da olsa düzenli görüşen, sevgi ve ilgi kaybetmeyen, yaşam koşulları çok değişmeyen, boşanmayı çevresi ile konuşabilen, duygularını dile getirebilen çocuk, yeni duruma daha çabuk uyum sağlayabilir. Giden ebeveynini göremeyen, hayatı ve yaşam standardı tamamen değişen, mutsuz bir ebeveyn ile yaşayan,

boşanma hakkında konuşamayan, anne-babasından ilgi ve destek görmeyen çocuk, boşanma sonrası koşullara uyumda daha çok zorlanabilir.

**Boşanma sürecinde psikolojik destek almanın faydaları neler?**

Boşanma çocuk için olduğu kadar, eski eşler için de atlatılması kolay bir durum değildir, hatta bazı durumlarda travma yaratıcıdır. Boşanmaların her zaman anlaşılmalı olmaması, eski eşlerin birbirlerine anlayışsız davranmaları, çekişme neden ve boyutlarının büyük olması, anne-babaların sorumluluk sahibi olmamaları, öfkelerine yenik düşerek birbirlerinden intikam almak isterken çocuklarına zarar vermeleri, boşanmak istemeyenin boşanmak isteyenini cezalandırmak için çocuğu göstermeyerek, çocuğun güvenini sarsması, çocuğun ayrılığı kabullenmesini geciktirir. Bu

**BOŞANMALARDA ÇOCUĞA HANGİ MESAJLAR VERİLMELİ?**

- Boşanma, biz yetişkinlerin verdiği bir karardır.
- Boşanmanın nedeni sen değilsin.
- Seni çok seviyoruz, sevmeye devam edeceğiz.
- Ayrılacak da anne-baban olarak daima yanında olacağız.
- Bize daima ulaşabileceksin.
- Daima dürüst olup duygu ve düşüncelerimizi birbirimizden gizlemeyeceğiz.
- Yeni düzeni birlikte kuracağız ve buna alışacağız.
- Bu karar gizli değildir, istediğin kişiyle istediğin zaman paylaşabilirsiniz.

çocuklarda anne ve babaya veya birine hırçın davranma, komutlara uymama, giden ebeveyni küsmeye, kızma, kalan ebeveyni kırılma, öfkelenme, çevresindekilere kaba ve agresif davranma, kendine ve eşyaya zarar verme, sadece evde veya sadece ev dışında olumsuz davranma, ailesine ve/veya arkadaşlarına kötü ve saldırgan davranma, içine kapanma, yemekten kesilme, uykuyu reddetme, tuvalet alışkanlığını kazanmışken tekrar alt ıslatma ve dışkı kaçırma, ayrılığı inkar edip umursamaz davranma, anne-babanın birlikte olduğuna dair hikâyeler uydurma gibi davranışlar görülebilir. Boşanma anında çocuğun bu davranışları sergilemesi ve üzüntü, mutsuzluk, keyifsizlik, öfke, kaygı gibi duygular yansıtması doğaldır. Ayrılığın üzerinden belli bir zaman geçmesine rağmen, çocuğun bu duygu ve davranışları azalacağına artıyorsa, uyku ve yemek problemleri devam ediyorsa, bir ebeveynin diğerine giderken ayrılmakta zorlanıyorsa, her gidiş geliş ağlama ile sonlanıyorsa, okul başarısı olumsuz etkileniyorsa, arkadaş ilişkileri zedeleniyorsa, depresif veya agresif davranışlar sürüyorsa, umursamazlık, vurdumduymazlık, empati azlığı gibi veya farklı sorunlar anne, baba, bakıcı, öğretmen ve/veya çevrenin dikkatini çekiyorsa, bir uzmana danışmakta yarar vardır. Bu uzman, çocuk psikoloğu, pedagog, okul rehberi veya çocuk psikiyatristi olabilir. Anne-babadan biri veya ikisi boşanmaya alışamayıp ayrılığı kabullenmekte zorlanıyorsa, depresyon belirtileri gösteriyorsa, işi, evi, çocuğu ile ilgilenemiyorsa, performans düşüklüğü sergiliyorsa, mutsuzluk yaşıyorsa, bir yetişkin psikoloğuna veya yetişkin psikiyatristine danışmalı, destek almalıdır. Mutlu ve huzurlu olmayan bir anne-baba, mutlu ve huzurlu çocuk yetiştiremez.