

13 ila 18 yaş arasındaki çocuklara nasıl anlatılmalıdır?

- Onlara ayrılmak üzere olduğunuzu ve nedenlerini kısa ve öz bir biçimde ayrıntıya girmeden söyleyin.
- Boşanmanın onların hayatını etkileyeceğini anladığınızı gösterin ve sorunlarınızı çözemediğiniz için üzgün olduğunuzu ifade edin.
- Sorumluluğu kabul edin ama birbirinizi suçlamaktan kaçınin.
- Çocuklarınıza evliliğinizin en iyi taraflarının onlar olduğunu söyleyin.
- Kendilerini suçlamamalarını ve evlilik sorunlarınızı onların çözemeyeceklerini anlamalarını sağlayın.
- Onlara sonsuz sevginizi ifade edin ve bunu sık sık tekrarlayın.
- Her zaman onların anne babası kalacağınız ve onlara karşı görevlerinizi yerine getireceğiniz konusunda çocuklarınıza güvence verin.
- Çocuklarınızı her ikinizle de sağlıklı ilişkiler kurması için cesaretlendirin.
- Hayatlarında nelerin değişip değişmeyeceğini anlatın.
- Hayatlarındaki değişiklikler konusunda onların da görüşlerini alın ama son kararı sizin vereceğinizi belirtin.
- İstedikleri "Görüşme Programı"na sahip olamayacaklarını, ama her ikinizle de yeterince zaman geçirebileceklerini, aktivitelere ve arkadaşlarına zaman ayırabileceklerini anlatın.
- Duygularını ifade etmeleri için cesaretlendirin ve her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu gösterin. Konuşmak istemediklerinde saygı göstereceğinizi ama zaman zaman onları kontrol edeceğinizi çünkü onların duygularının sizin için çok önemli olduğunu söyleyin.

Boşanma çocuk için; 'güvenli alan' olarak gördüğü ailesinin dağılması, geleceğinin belirsizleşmesi, ebeveynlerden birinin kaybedilmesi, sevgiye değer olmadığını düşünülmesi gibi anlaşılabılır. Bu sebeple bu tür açıklamaları yapmak önemli olsa da süreç içinde ve sonrasında bazı etkilerin devam ettiği gözlenebilir.

Bu gibi durumlarda Psikolojik Danışmanlık Merkezi'ne gelebilir ya da okul dışında bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 0212 311 76 74



BOŞANMAYI ÇOCUKLARA ANLATMAK

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

HANGİ YAŞA NASIL ANLATILMALI?

Begüm Akçınar – Esra Elmas

Boşanmış anne-babalar eğer uyumlu ve tutarlı bir ebeveynlik yapıyorlarsa, çocukları için çatışmalı bir evlilikten daha sağlıklı bir ortam yaratabilirler.

Boşanma bireyler için oldukça zorlu bir süreçtir. Sadece çifti değil ailenin tüm fertlerini etkiler. Ebeveynlikle ilgili en önemli stres kaynağı hiç kuşkusuz bu durumun çocuklara nasıl açıklanacağı ile ilgilidir. Boşanmayla ilgili hiçbir açıklama yapmamak çocuğun korunmasına değil daha fazla etkilenmesine neden olur. Çocuğun yaşına ve zihinsel gelişimine uygun açıklamalar yapmak çocukta oluşabilecek suçluluk duyguları, özgüven eksikliği, kaygı ve ebeveynleri suçlama gibi durumları önceden engelleyebilir. Çocuğun kronolojik yaşı, açıklamanın temalarını belirlemek açısından temel alınmalıdır.

3 ila 5 yaş arasındaki çocuklara nasıl anlatılmalıdır?

- Ailedeki değişiklikler konusunda basit açıklamalar yapın.
- Çocukların kendilerini suçlu hissetmediklerinden ve yetişkinlere özgü sorunları çözemeyeceklerini anladıklarına emin olun.
- Onlara sevginizi sarılarak gösterin.
- Terk edilme korkularını yatıştırın.
- Daima onların anne babaları olarak kalacağınız konusunda güvence verin.
- Her ikinizle birden zaman geçirmeye devam edecekleri konusunda onlara güven verin ve "Görüşme Programı"nı anlatın.
- Onlar için nelerin değişip aynı kalacağını basit bir dille anlatın.

6 ila 8 yaş arasındaki çocuklara nasıl anlatılmalıdır?

- Ailedeki değişiklikler konusunda basit açıklamalar yapın.
- Onlara sevginizi sarılarak ve sözel olarak ifade edin.
- Boşanmanın getirdiği değişikliklerin onlar için zor ve üzücü olduğunu bildiğinizi ve sizin de üzgün olduğunuzu dile getirin.
- Çocuklarınıza evliliğinizin en iyi tarafının onlar olduğunu söyleyin.

- Çocuklarınızın bu süreçte hiçbir suçu olmadığını ve sizin sorunlarınızı çözemeyeceklerini anladıklarından emin olun.
- Gelecekte onlara ne olacağı konusundaki endişelerini yatıştırın. Her ikinizin de daima onların anne babaları olarak kalacağınız, onları seveceğiniz ve onlara bakacağınız konusunda güvence verin.
- Onlar için nelerin değişip değişmeyeceğini ve bu yeni yaşam tarzının onları nasıl etkileyeceğini anlatın.
- Duygularını şimdi ve her zaman ifade etmek için onları cesaretlendirin. Başa çıkamayacakları birçok duygu yaşayabileceklerini ve her zaman yardım için onların yanında olduğunuzu ifade edin.
- Çocuklarınızın her ikinizle birden sağlıklı ilişkiler kurmasını teşvik edin. Aranızda seçim yapmak zorunda olmadıklarını hissettirin.

9 ila 12 yaş arasındaki çocuklara nasıl anlatılmalıdır?

- Boşanmak üzere olduğunuzu kısa ve öz bir şekilde açıklayın.
- Boşanmanın onların hayatını etkileyeceğini anladığınızı gösterin ve sorunlarınızı çözemediğiniz için üzgün olduğunuzu ifade edin.
- Sorumluluğu kabul edin ama birbirinizi suçlamaktan kaçının.
- Çocuklarınıza evliliğinizin en iyi tarafının onlar olduğunu söyleyin.
- Onlara sonsuz sevginizi ifade edin ve bunu sık sık tekrarlayın.
- Her ikinizin de her zaman onların anne babası olarak kalacağınızı ve onlara bakacağınızı ifade edin.
- Çocuklarınızın her ikinizle de sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik edin.
- Onlar için nelerin değişip nelerin aynı kalacağını açıklayın.
- Hayatınızdaki değişiklikler doğrultusunda "Görüşme Programı"nı yaparken çocuklarınızın da görüşlerini alın ama son kararı sizin vereceğinizi açıklayın.
- Çocuğun her ikinizle geçireceği süreyi düzenleyen "Görüşme Programı"nın onun arkadaşlarıyla ilişkilerini ve kişisel aktivitelerini engellemeyeceği konusunda güvence verin.
- Duygularını ifade etmeleri konusunda çocuklarınızı cesaretlendirin ve her zaman onları dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin.
- Konuşmak istemiyorlarsa buna saygı göstereceğinizi söyleyin.