

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by

EBEVEYNLERİN BOŞANMASI

EBEVEYNLER BOŞANIYOR - BU DURUM ÇOCUĞU NASIL ETKİLER?

Boşanma, bir ailenin hayatında her zaman zor bir durumdur ve çocuklar üzerinde ağır bir etkisi vardır. Çocuğu özellikle olumsuz bir şekilde etkileyen şey nedir? Çocuklar bu durumda nasıl davranır?

Çocuklar, yaşları ne olursa olsun boşanmadan derinden etkilenirler; 3-4 yaşından itibaren ailede bir şeyler olduğunu fark ederler, babalarının artık onlarla yaşamadığını anlarlar. Daha küçük yaşlarda, genel ev atmosferindeki ve annelerinin durumundaki değişiklikleri bilinçsizce hissedebilir ve huzursuz ve huysuz olabilirler.

Peki yetişkinlerin son derece nazik davrandığı ve onları travmatize etmemek için her şeyi yaptığı bir durumda bile **çocuklar neden bu kadar acı çeker?**

Gerçek şu ki çocukların sevgileri çok gelişmiştir ve hayatlarındaki önemli bir şeyin kaybını bilinçsizce hissederler. Onlar için ebeveynler gerçekten de dünyanın ayrılmaz 2 parçasıdır.

Birlikte yürürken bir çocuğun hem annesinin hem de babasının kollarına girmeyi talep ettiği ve ebeveynleri bu isteğini yerine getirdiğinde ne kadar mutlu olduğu sıklıkla görülür; **her iki ebeveynin yakınlığı çocuklara hayatlarında istikrar ve güvenlik hissi verir.**

Boşanmanın ardından çocuğun alıştığı dünya paramparça olur; bütünlük hissi, güven duygusu kaybolur ve çocuk kendini güvende hissetmez. Çocuk bu tür karmaşık duyguların farkına varamaz ve bunları kelimelerle ifade edemez, bu da anlaşılmasız huysuzluğu, gözyaşları, saldırganlığı, itaatsizliği vb. ile kendini gösterir.

Genellikle boşanmadan önce uzun süren kavgalar, skandallar yaşanır ve bu durum çocuklar için çok zordur, çünkü bu durum tüm olumsuz sonuçlarıyla birlikte kronik strese neden olur.



Okul öncesi çocuklar, yetişkin yaşamının karmaşık ve onlar için anlaşılabilir olgularını kendi yöntemleriyle açıklarlar; **çocuk çoğu zaman babasının gidişini kendi kötü davranışları ya da diğer eksiklikleriyle açıklar.**

Çocuk boşanmayı babasının kendisini reddetmesi olarak hisseder ve bu reddedilme hissi yıllarca devam edebilir.

Babanın boşanmadan sonra hayatında sadece ara sıra görünmesi de çocuk için zordur. Babası dostça davranıyor ve çocuğa sevgisini gösteriyorsa birlikte bu kadar iyi vakit geçiriyorlarsa babanın neden gittiği küçük çocuk için anlaşılabilir. Baba, çocuğu çok fazla endişelendirmemek için uzak durmaya çalışırsa çocuk kızgınlık ve reddedilme duyguları geliştirir. "Babam neden gelir ki?" diye sorar çocuk.



Genellikle boşanmadan sonra ebeveynlerin çocuğu eski eşleriyle olan "kavgalarında" bir müttefik hâline getirmeye çalıştıkları bir durum görebilirsiniz. Ebeveynler çocuğu kendi taraflarına çekmek için **çocuğu manipüle ederler (!)**. Bu gibi durumlarda adaletsizliği hisseden çocuk, ebeveynlerinden birinden veya her ikisinden nefret etmeye başlayabilir, davranışları büyük ölçüde bozulabilir.

Ancak bazen **çocuk, ebeveynlerini manipüle etmeyi öğrenir**, onların düşmanlıklarından faydalanır ve bu da çocuğun kişiliğinin oluşumunu büyük ölçüde bozar.

Baba aileyi terk ettiğinde, çocuklar babalarının kişiliğinin onlar üzerindeki bilinç dışı etkisinden mahrum kalırlar. Erkek çocuk erkek davranışlarına, kız çocuk da kadın-erkek ilişkilerine dair örnekler almaz. Ancak bir çocuğun aile içinde öğrendiklerinin yerini ne kitaplar ne de filmler tutabilir.



BOŞANMA SIRASINDA NASIL DAVRANILMALI VE ÇOCUĞUN BOŞANMAYI EN AZ ZARARLA ATLATMASINA NASIL YARDIMCI OLUNMALI?

1 Çocukunuza, hayatta ebeveynlerin artık birlikte yaşamayacağı durumlar olduğunu açıklayın. Boşanmayı eşiniz başlatmış olsa bile onu suçlamamaya çalışın. Hayatta eşlerin birbirlerine karşı duygularının ve ilişkilerinin değişebileceğini, ancak bunun çocuğu etkilemeyeceğini, çünkü sonsuza kadar ebeveynleri olarak kalacaklarını ve onu seveceklerini açıklayın.

2 Çocukunuzla kızgınlığınız hakkında konuşmayın ve eski eşinizin olumsuz özelliklerini vurgulamayın: Çocuk, ebeveyninin yargıcısı değildir. Çocuklar bunu bilinçsizce algılayarak bu gibi durumlarda kaba ve agresif olabilirler. Eski eşine "çamur atan" bir ebeveyn çocuğun saygısını kaybeder.

3 Çocukunuzun büyüdükçe birçok şeyi anlamayı ve insanları kendi başına değerlendirmeyi öğreneceğini bilin. Giden ebeveynin suçluluk duygusu, kırılan bir ruh için dayanılamayacak kadar ağır olabilir.



1 Çocukunuzu eski eşinize karşı "mücadelede" müttefikiniz hâline getirmekten kaçınmaya çalışın ve duygularınızı ve davranışlarınızı kontrol edin, kayıp eşin yerine çocuğu koymaya çalışmayın (Bu hata boşanmadan sonra anneler tarafından oğullarıyla ilgili olarak sıklıkla yapılır.).

2 Eski eşinize karşı doğru davranışları ve çocuğu ona ve akrabalarına karşı kıskırtmamaları için bu durumu (çocukla temas hâlindeyseler) ebeveynlerinizle konuştuğunuzdan emin olun.

3 Baba ve çocuk arasında düzenli görüşmeler ayarlamaya çalışın, görüşmenin aksaması durumunda çocuğa önceden haber verdiğinizden emin olun. Babayla yapılan bu görüşmelerin sadece kahve içmeye gitmekten ibaret olmaması, çocuğa gerçekten babanın hayatına dâhil olma fırsatı vermesi önemlidir.

4 Gerekirse çatışmaya dâhil olmayan sağlıklı aile üyelerini, akrabalarınızı yardım için arayın. Nevrotik semptomlar, inatçı davranış bozuklukları vb. durumunda psikologlardan ve psikoterapistlerden profesyonel yardım alın.

Şehir Klinik Çocuk Psikiyatri Dispanseri Psikoloğu
O. S. Gladkevich