

BOŞANMA SÜRECİNDE ÇOCUKLARA VE EBEVEYNLERE REHBERLİK

PSIKAPARK

Önsöz

Hiç sihirli güçlerinizin olmasını dilediğiniz bir an oldu mu? Belki sınırsız sabretme yeteneğine sahip bir süper kahraman olmak istediniz... Ya da aynı anda hem iş projeleri geliştiren, hem sağlıklı yemekler hazırlayan, hem evi düzenleyen, hem de çocuğunuzla oyun oynayabilen bir robota dönüşmeyi hayal ettiniz. Rüzgar hızıyla koşarak bitmek bilmeyen çocuk sorularına cevap yetiştiren bir kahraman olmayı düşünmüş müydünüz?

“Ah keşke! Ama nerede?!” dediğinizi duyar gibiyiz...

Ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluklar, yapılması gereken sayısız işler derken, bazen kendinizi sihirli güçlerin eksikliğini hissederken bulabilirsiniz. Oysa bir düşünün, size bu özel güçler bir paket halinde sunulmuyor belki ama çocuğunuzu büyütürken farkında olmadan kendi iç güçlerinizi de keşfetmiyor musunuz?

Bu sorunun cevabını bulmak için birkaç dakikanızı ayırın ve anne ya da baba olmadan önceki halinizi düşünün.

Yıllar önce, bir sessizlik olduğunda, yolunda gitmeyen birşeyler olduğunu sezip harekete geçme ihtiyacı hissediyor muydunuz? Yoksa bu durum, ebeveyn olduktan sonra gelişen ve tehlikeleri algılayabilen o **“sensör gücünüz”** ile mi ortaya çıktı?

Bir insanı, sadece var olduğu için koşulsuz ve sonsuz sevebilme gücü... Bu eşsiz duygu sizde ne zaman oluştu? Bu konuda ortak bir noktada buluşabileceğimizi düşünüyoruz: Her çocuk için anne ve babası, onun gerçek süper kahramanlarıdır.

Ama kabul edelim, bu kahramanlık her zaman kolay değil. Bazen bir dedektif gibi çocuğunuz için bilgi toplamak zorunda kalıyorsunuz. Çocuğunuzun meraklı gözleri sizin her davranışınızı takip edip her soruya bir cevap bulmanızı beklerken, **“Ben bunu çocuğuma nasıl anlatacağım?”** sorusu zihinlerde yankılanabiliyor. Hele bir de söz konusu, çocuklarla konuşulması daha hassas olan konular ise, işler biraz daha kar-

maşık hale gelebiliyor. Bunun farkındayız.

İşte tam da bu noktada işleri hem sizin için hem de çocuklarınız için biraz daha kolaylaştırmak için buradayız. Konuşulması zor konular, yalnızca çocuklar için değil, yetişkinler için de zordur. Asıl mesele ise çoğunlukla konunun yetişkin açısından zorluğudur. Yetişkin, içinde bulunduğu durumu tanır, bilir; ancak bu durumun beraberinde getirdiği duygusal ağırlıkla mücadele etmek zorunda kalır.

Çocuğa geldiğimizde ise durum çok daha karmaşıktır. Çünkü yetişkin için anlam taşıyan bir olay, çocuk için belirsizlik yaratabilir. Bu belirsizlik ise çoğunlukla şu temel soruya dönüşür: **“Güvende miyim?”** Çocuğun dünyasında bu tür bir belirsizlik, onun duygusal dengesi üzerinde daha derin izler bırakabilir.

Tam da bu noktada, zor konuları konuşmayı kolaylaştırmak için bu rehber serisini hazırladık. Çocuklar, düşündüğümüzden çok daha elastik ve dayanıklı bir yapıya sahiptir. Onlara uygun koşullar sağlandığında, en zorlu deneyimlerin bile üstesinden gelme potansiyeline sahiptirler.

Bu rehberle, çocuklarınızın dünyasından bakabilmenize, onların ihtiyaçlarını daha net görebilmenize olanak tanımaya amaçladık. Duygusal güvenliği ön planda tutarak, zorlu konular hakkında farkındalık oluşturmak ve iletişimi kolaylaştırmak adına bir kapı araladık.

Bu rehberde; boşanma, zorbalık, kayıp yas, hastalık, metabolik beslenme sorunları, afet, mahremiyet, bağımlılık, beden algısı, dijital okuryazarlık, inanç kavramı konularını konuşulması kolay hale getirdik.

Boşanma: Hayatın Doğal Akışında Bir Yolculuk

Hayattaki planlarımız, beklentilerimiz ve hayallerimiz beklediğimiz gibi olmadığında yol ayrımlarına girmemiz kaçınılmazdır. Bu yol ayrımlarında yaptığımız seçimler bazı ağır sorumlulukları ve derin duyguları beraberinde getirebilir. Bir çocuğun dünyaya baktığı gözlüğün rengi, bakım verenlerinin gözlüğüyle aynıdır. Güvenli bir dünya algısı oluşturmak; tutarlı ilişkiler, belli başlı davranış kalıpları ve o ilişkinin temelini oluşturan sevginin birleşimiyle mümkündür.

Birçok farklı sebepten eşinizle boşanma kararı almış olabilirsiniz. Unutmayın, boşanma hayatın doğal akışında yaşanabilecek bir durumdur.

Tıpkı doğum, ölüm, taşınmak, iş değiştirmek, evlenmek gibi, boşanma da normalliğin bir parçasıdır. Hatta bazen en sağlıklı çözüm yolu olabilir.

Elbette, hayatın akışında karşılaşılan her durum gibi, boşanmanın da kendi duygusal getirileri vardır. Hissettiğiniz pek çok duygu ya da zihninizde dolaşan düşünceler arasında kaybolmuş hissedebilirsiniz. Biliyoruz ki, bu düşünceler arasında çocuklarınız büyük bir yer tutuyor, tıpkı hayatınızdaki gibi.

Beyninizdeki düşünceler birbirini kovalarken, sorular birbiri ardına sıralanırken bir rehber ihtiyacı duyuyor olabilirsiniz. Şimdi, derin bir nefes alın ve biraz rahatlayın.

Çünkü ihtiyaç duyduğunuz rehber artık elinizde.



Boşanma, çiftlerde olduğu gibi, çocuklar için de yaşam değişikliği yaratan bir durumdur. Alışık olunan yaşamın ve belli rutinlerin değişiyor olması, çocuklarda birtakım duygusal değişikliklere de sebep olabilir. Boşanma süreci her çocuk için farklıdır ve her çocuk bunu kendi mizacı, yaşı ve içinde bulunduğu aile dinamiklerine göre deneyimler.

Hayatın getirdiği zorluklar, aslında aynı zamanda yeniden inşa edilebilecek, tekrar dengelenebilecek bir alanı da ortaya çıkarır. Doğru yaklaşımla, bu durum yeniden iyileştirilebilir. Sevgi, sabır, tutarlılık, öngörülebilirlik ve doğru bilgi, bu bağları yeniden bütünleştiren temel yapı taşlarıdır.

Çocuklar, benmerkezci yapılarından dolayı çevresinde olan iyi şeyleri *“benim sayemde”*, kötü şeyleri ise *“benim yüzümden”* diye düşünme eğilimindedir. Bu süreçte, ebeveynler çok dikkat etse bile bu düşünce yapısı çocuğun doğası gereği vardır. Bundan dolayı, bolca açıklama yapmak (yaşına uygun) önemlidir.

Kitapçığın ilerleyen satırlarında, boşanmanın çocuklar üzerindeki yaygın psikolojik etkilerini yaş gruplarına göre ele aldık. Bu psikolojik etkileri yazmamızdaki amaç, okuduğunuzda telaşlanmanız, paniklemeniz veya *“Eyvah! Benim çocuğum bu kadar etkilenecek mi?”* diye endişelenmeniz için değil. Çocuklarda görülebilecek duyguları ve davranışları önceden bilmek, süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetebilmenizi kolaylaştırabilir.

Tüm zor konularda olduğu gibi çocuğunuza haberi veya bilgiyi verirken izlemeniz gereken

3 adım vardır

1

Çocuğunuzun ne bildiğini kontrol edin.



2

Çocuğunuza size verdiği bilgi üzerinden gerçeği yaşına uygun anlatın veya bilgisini düzeltin.



3

Çocuğunuza ne hissettiğini sorun.



Her adımda, çocuğun güvenlik algısını desteklemek için temas, göz hizası, şefkatli bir ses tonu, rahat bir ortamda bulunmak, yakın olmak ve içecek bir şeylerin yakında olması önemlidir.

“Peki Şimdi ne olacak?” sorusu, çocuğun zihnindeki karmaŐıklıęı ve belirsizliği yansıtır. ocuk bu soruyu dillendirmese bile, her deęiŐimde bozulan rutinlerle birlikte bu soru zihinlerde belirir. Bu durum, güvenlik algısıyla doğrudan iliŐkilidir. Bu nedenle, çocuğun güvenini pekiŐtirmek adına genel öngörülen bir gelecekte bahsetmek önemlidir.



Gelin daha detaylı bakalım...

Derin nefesinizi aldığınızdan emin olduysanız ve kahvenizi de yanınıza koyduysanız, yolculuğumuza başlayabiliriz.

Çocuğunuz Hangi Dönemde?



Bebeklik Dönemi

Bebekler, doğdukları andan itibaren çevrelerindeki insanlarla kurdukları etkileşimler sayesinde gelişim gösterirler. Özellikle bakım verenleriyle aralarındaki bağ, bebeklerin duygusal ve bilişsel gelişim süreçlerinde belirleyici bir rol oynar. Bilimsel araştırmalar, bebeklerin bakım verenlerinin duygusal durumlarını sezebildiğini ve buna çeşitli tepkiler verebildiğini ortaya koymaktadır. Bu sebeple, **“Daha bebek, ne anlar?!”** gibi yaygın söylemlerin aslında doğru bilinen yanıtlar olduğunu vurgulamak önemlidir.

Ebeveynlerin ruh hali, bebeklerin davranışlarına doğrudan yansiyabilir. İştah kaybı, mide rahatsızlıkları, huzursuzluk artışı, yeme, uyku ve boşaltım sorunları gibi durumlar; ebeveynlerin duygusal durumlarının bebekler üzerindeki etkilerinden bazılarıdır. Ayrıca, bu süreçlerde bağlanma ilişkilerinin sekteye uğraması da mümkündür.

1-3 Yaş

Çocuklar, bu dönemde boşanmayı tam anlamasalar da ebeveynlerinden birinin evden ayrıldığını fark eder ve bu ayrılık, onlarda kaygı yaratabilir. Huzursuzluk, ağlama, uyku düzensizlikleri ve beslenme düzenindeki değişimler bu dönemde sıkça görülen davranışlardır.

Yalnız bırakılma, terk edilme, unutulma korkusu; oyuncaklara aşırı bağlılık; sinirli ve uyumsuz davranışlar (ısıрма, vurma); ağlama nöbetleri, sinir krizleri ve ayrılık anksiyetesi gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Çocuklar, anne ve babasının artık bir arada olmamasını, aynı evde yaşamamasını veya ayrılmasını kendi hatası olarak algılayabilir. Bu durum, kendini suçlama davranışlarını beraberinde getirebilir.

Daha önce bırakılmış olan parmak emme gibi davranışlar bu süreçte tekrar başlayabilir. Ayrıca, alt ıslatma gibi durumlar da gözlemlenebilir.



3-6 Yaş



Çocuklar, bu dönemde bilişsel kapasiteleri artsa da olayları tüm yönleriyle kavrayamazlar. Merak ve keşfetme süreçlerinin yoğun olduğu bu yaşlarda, **“Neden?”**, **“Nasıl?”**, **“Ne zaman?”** gibi soruların sıklıkla sorulabileceğini göz önünde bulundurmalısınız.

Ebeveynlerin ayrılması ve evden birinin gitmesi fikri, çocuklarda kaygı, korku ve öfke gibi duygulara yol açabilir. Evdeki değişimlerle birlikte anne veya babasının artık eskisi gibi hayatında olmadığını hissetmesi, çocuğun kendi suçluluk duygularını geliştirmesine sebep olabilir. Bu durum, öfkenin yoğun yaşanmasına, huysuz ve hırçın davranışların ortaya çıkmasına, uyku problemlerine veya terk edilme korkusunun oluşmasına neden olabilir.



6-11 Yaş

Bu yaş grubundaki çocuklar, okul çağında oldukları için yorumlama ve olayları algılama becerileri önceki dönemlere kıyasla daha gelişmiştir. Boşanmanın anlamını daha iyi kavrayabilir ve ebeveynlerinin artık birlikte yaşamayacağını ya da eskisi gibi (karı-koca ilişkisi) sevmeyeceğini anlayabilirler.

Süreç doğru yönetilmediğinde çocuk, kendisini aldatılmış hissedebilir, ayrılan ebeveynin geri döneceğine dair umut besleyebilir ya da ebeveynlerinden biri tarafından terk edildiğini düşünebilir. Artan kaygı seviyeleriyle birlikte, baş ve karın ağrıları gibi psikosomatik belirtiler gösterebilir; uyku düzeni bozulabilir ve uyuma güçlüğü yaşayabilir.

Duygusal karmaşa nedeniyle sık sık ağlama, iştah kaybı, oyunlara ve sosyal aktivitelere ilgisizlik gözlemlenebilir. Okul başarısında düşüş, akran ilişkilerinde zorlanma ve öfke kontrolünde güçlük çekmesi de olasıdır. Aynı zamanda, birlikte yaşadığı ebeveyne karşı öfke duyabilir ve ona karşı hırçın davranışlar sergileyebilir.

12-18 Yaş

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe doğru ilerlediği, hızla değişimlerin ve gelişimlerin yaşandığı önemli bir yaşam evresidir. Bu dönem, yalnızca çocukluktan yetişkinliğe geçişin başlangıcı değil; duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel alanlarda büyük dönüşümlerin yaşandığı bir süreçtir. Ergenlik, gençlerin kendilerini keşfettikleri, kimliklerini oluşturmaya başladıkları ve toplumla ilişkilerini yeniden şekillendirdikleri bir evre olarak dikkat çeker.

Bu yaş grubunda, boşanmanın psikolojik etkileri ergenlik dönemine özgü özelliklerle birleşerek daha karmaşık bir tablo oluşturabilir. Ergen, ailesindeki değişimleri anlamlandırmaya çalışırken suçluluk, terk edilmişlik, öfke, kaygı ve depresyon gibi yoğun duygular yaşayabilir. Ebeveynler arasındaki çatışmalar ve boşanmaya bağlı belirsizlikler, ergenin benlik saygısını zedeleyebilir ve akademik başarısını olumsuz etkileyebilir.

Aile desteğinin azalması, ergenin riskli davranışlara yönelmesine, madde kullanımı ve antisosyal eğilimlerin artmasına neden olabilir. Ebeveyn kaybı ve rol modellerin eksikliği, ergenin ilişkilerinde güven sorunları yaşamasına ve ilerideki romantik ilişkilerinde olumsuz yansımalar oluşturabilir.

Ancak, ebeveynlerin sağlıklı bir iletişim sürdürmesi ve ergenin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşımı, bu sürecin daha sağlıklı bir şekilde atlatılmasına büyük ölçüde katkı sağlayabilir.



“Önemli!

Boşanma, karmaşık ve zorlayıcı bir süreç olabilir; ancak bu durum, çocukların mutlaka travmatik bir deneyim yaşayacağı anlamına gelmez. Çocuğun bu süreci nasıl atlatacağı ve yorumlayacağı, birçok faktöre bağlıdır ve her çocuk aynı tepkileri vermeyebilir.



*Boşanma süreci sağlıklı bir şekilde yönetilmediğinde çocuklarda görülebilecek olan boşanmanın psikolojik etkilerini yaş gruplarına göre okuduğunuzda **“Peki benim yapmam gereken şeyler nedir, süreç nasıl sağlıklı yönetilir?”** şeklinde düşünmüş olabilirsiniz.*

Bu soruların zihninize düşmüş olması çok doğal. Adım adım ilerliyoruz. Önce çocuğa bu konu nasıl açılmalı, nasıl anlatılmalı buradan başlayalım.



Boşanma Konusunu Çocuğa Açıklamak

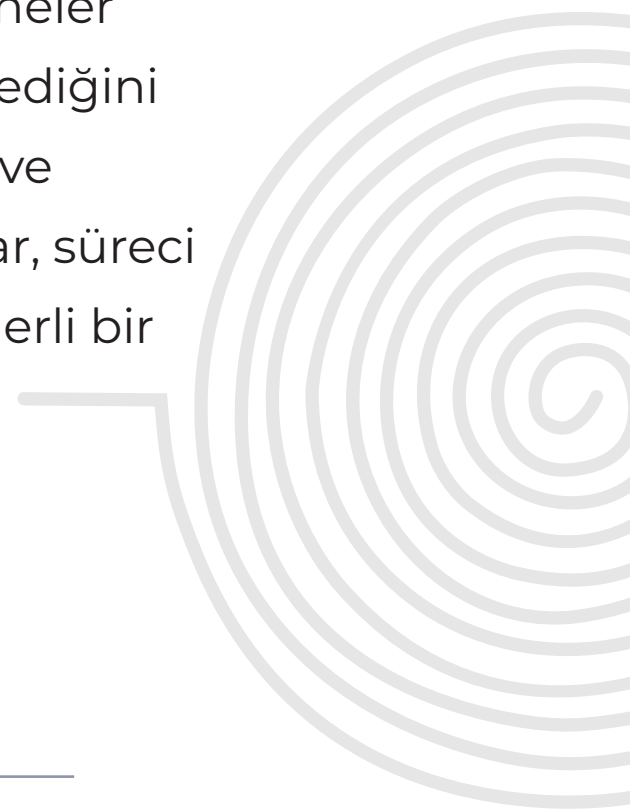
Çocuğa boşanma konusunu açmadan önce, boşanma kararınızın kesinleşmiş olması önemli bir adımdır. Eğer siz, eşiniz veya her ikiniz de bu konuda net bir karara varmamışsanız, bu durumda çocuğa boşanma ile ilgili herhangi bir açıklama yapılmamalıdır.

Boşanma kararı çocuğa aktarılacağı zaman, bu süreçte dikkat edilmesi gereken temel noktaları göz önünde bulundurmanız gerektiğini belirtmek isteriz.



Çocuğunuzun ayrılık sürecini sezinlemiş olması çok olasıdır.

Açıklama yapmadan önce, çocuğunuza son zamanlarda aile ve ilişkiniz hakkında neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve ters giden birşeyler fark edip etmediğini sormak önemlidir. Çocuk, size gözlemlerini ve hissettiklerini mutlaka aktaracaktır. Bu paylaşımlar, süreci doğru bir şekilde çerçevelemeniz açısından değerli bir temel oluşturacaktır.



- **Konuyu anne ve babanın birlikte ve güvenli, sakin bir yerde (dışarısı olmamalı) çocuğa açıklamaları iyi bir başlangıç olacaktır.**

Güvenlik algısını desteklemek için temas, göz hizası, şefkatli bir ses tonu, rahat bir ortamda bulunmak, yakın olmak ve içecek bir şeylerin yakında olması önemlidir.

Anne ve babanın, çocuğa yapacakları açıklamalarda benzer cümleler kullanmaları ve bir fikir birliğinde bulunmaları büyük önem taşır. Bu nedenle, çocuğunuzla konuşma ortamını yaratmadan önce, siz ebeveynler olarak çocuğunuza birlikte ne söyleyeceğiniz ve nasıl bir açıklama yapacağınız konusunda uzlaşma sağlamalısınız.

“Boşanma sürecinde bu durum her zaman kolay olmayabilir. Belki de zaten fikir birliği sağlayamama durumundan ötürü boşanma kararı aldınız ve şimdi nasıl ortak bir zeminde buluşacağınızı bilmiyor olabilirsiniz. Ancak, sizin ortak bir paylaşımınız kalmamış olsa bile, çocuğunuz yaşam boyu sürecek en önemli ortaklığınız olarak kalacaktır. Bu ortaklık adına zaman zaman uzlaşma sağlamak gereklidir.”

Endişelenmeyin! Bu başlık, konuşma yaparken uzlaşmanızı kolaylaştırmaya yönelik içeriklerle doludur.

Diğer ebeveynin uzakta olması veya yan yana gelinememesi durumunda, çocukla yüz yüze yapılan konuşmanın ardından uzaktaki ebeveynin çocuğu arayarak benzer bir çerçevede durumu açıklaması önemlidir. Bu, çocuğun her iki ebeveynin de sürece dahil olduğunu hissetmesine ve tutarlı bir güven ortamının oluşmasına yardımcı olabilir.



Eğer birden fazla çocuğunuz var ise,

kardeşler bir aradayken konuşma yapmak daha sağlıklı olacaktır. Kardeşlerin birlikte durumu öğrenmeleri durumunda yan yana oluşları birbirlerine güç verici etkenlerdendir. Şu an sanki bir sorunu duyar gibiyiz, *“Yaşları farklı, gelişim düzeyleri farklı. Nasıl aynı anda konuşalım?”*

Çocuklarınıza yaşı küçük olana göre konuyu açtıktan ve gerekli açıklamaları yaptıktan sonra yaşı daha büyük olan çocuğunuza bu açıklamalar yeterli gelmemiş olabilecektir. Bu konuşmadan sonra onunla ayrı bir şekilde daha detaylı konuşarak sorularına açıklık getirebilirsiniz.



Boşanmanın ne olduğu ve nedenleri çocuğa uygun bir dille anlatılmalıdır.

Çocuğun boşanmaya giden süreçte yaşanan tüm detayları, olay örgüsünü bilmesini önermiyoruz. Çocuğa aktarılması gereken temel bilgi; anne ve babanın artık evli iki insan olmayacağı ve hayatlarına farklı evlerde devam edecekleridir.

Anne ve baba kimliklerinin ömür boyu devam ettiği, çocuklarını çok sevdiği ve seveceği mutlaka hatırlatılmalıdır. *“Zaten bunu biliyorlar, söylemeye ne gerek var?”* diye düşünmeyin. Çünkü bunu duymak, çocukların kendilerini daha iyi ve güvende hissetmelerine büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

Çocuğun boşanma kararından kendisini sorumlu tutabileceği ve suçlama davranışı gösterebileceği önceki adımlarda belirtilmişti. Bu nedenle, çocuğun kendisini suçlamaması için onu rahatlatmak oldukça önemlidir. Anne ve babaların kendi aralarında anlaşamayabilecekleri; bu ayrılığın çocukla ilgili olmadığı ve onun suçu olmadığı çocuğa açıkça ifade edilmelidir.

! Konuşma sırasında, çocuğunuzun bu durumda herhangi bir suçu olmadığını ve onu çok sevdiğinizi sık sık tekrarlayarak güven hissini pekiştirebilirsiniz.

Yaşanacak değişiklikler anlatılmalı, belirsizlikler azaltılmalıdır.

Boşanma sürecinde, evinizde ve yaşam şeklinizde bazı değişiklikler yaşanması kaçınılmazdır. Çocuğun hangi ebeveyni ile nerede yaşayacağı, hangi ebeveynin evden ayrılacağı, ayrılan ebeveynin nerede yaşayacağı ve çocuğun ebeveynleri ile nasıl ve nerede görüşeceği gibi bilgilerin net bir şekilde çocuklara aktarılması önemlidir. Belirsizliklerin kaygıya yol açabileceği unutulmamalıdır!

Bu konularda çocuğunuzu bilgilendirirken dürüst olmanız son derece önemlidir. Ayrıca, evde yaşanacak değişimlerin yanında çocuğun hayatında aynı kalmaya devam edecek unsurları da somut bir şekilde paylaşmak, onun rahatlamasına yardımcı olacaktır. Hayatındaki rutinlerin tamamının değişmeyeceğini bilmesi, çocuğun güven duygusunu pekiştirir.

Örnek Cümleler

Hemen aşağıya size yol gösterici olması açısından birkaç tane örnek cümle bırakıyoruz.

Açıklama esnasında çocuğunuzun yaş grubuna, gelişim özelliklerine göre bu cümlelerden yardım alabilirsiniz. Ancak elbette bu cümlelere bağlı kalmak zorunda değilsiniz. Dikkat edilmesi gereken temel noktalarda anlaştığımızı göre çocuğunuza daha uygun olacağını düşündüğünüz kendi cümleleriniz ile pek tabii konuşabilirsiniz.

Çünkü biliyoruz ki her çocuk biricik ve kendi çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz.

3-6 Yaş

- *“Anne ve baba artık aynı evde yaşamayacak, ama biz seni her zaman çok seveceğiz.”*
- *“Annen/Baban artık başka bir evde yaşayacak, ama seninle oyun oynamaya, seni sevmeye ve vakit geçirmeye devam edecek.”*
- *“Anne ve baba bazen ayrı yaşamak zorunda kalabilir. Bu, senin suçun değil.”*

6-11 Yaş

- *“Bazen büyükler anlaşılamayınca aynı evde yaşamak yerine ayrı yaşamaya karar verirler. Ama bu, sana duyduğumuz sevgiyi hiç değiştirmez.”*
- *“Bundan sonra iki ayrı evimiz olacak. Birinde annenle, diğerinde babanla kalacaksın. Her ikimiz de her zaman senin yanında olacağız.”*
- *“Biz artık karı-koca değiliz ama hep senin annen ve babanız. Anne ve baban olmamız hiçbir zaman değişmeyecek.”*
- *“Bazen büyükler anlaşılamayabilirler. Aynı evde yaşamak yerine ayrı yaşamaya karar verirler. Ama ayrı evlerde yaşamamız seni sevmemizi hiç değiştirmez. Biz seni çok seviyoruz ve bu hep öyle kalacak, seni her zaman seveceğiz.”*
- *“Bundan sonra hem annenin evi hem babanın evi olacak. Birinde annenle, diğerinde babanla kalacaksın. Annen / Baban farklı evde olsa da istediğin zaman onunla konuşabilir ya da onu görebilirsin.”*
- *“Biz artık karı-koca değiliz ama senin annen ve baban olarak her zaman senin için burada olacağız.”*
- *“Bazen anne ve babalar birlikte mutlu olamaz ve ayrı yaşamak daha iyi olur. Ama seninle ilgilenmemizde hiçbir değişiklik olmayacak.”*

Hissetmekte olduğu duygularını sesli ve yorum katmadan ifade edici cümleler kullanabilirsiniz.

- *“Biliyorum, bu senin için zor olabilir ve şu an üzgün hissediyor olabilirsin.”*
- *“Bu süreçte kafan karışabilir, üzgün veya kızgın hissedebilirsin.”*
- *“Hissettiklerini bizimle paylaşabilirsin, seni anlıyoruz.”*

12-18 Yaş

- *“Biliyorum, alışmak zaman alacak ve belki de bu durum seni üzüyor. Ama her zaman senin yanındayız.”*
- *“Düşüncelerini, hissettiklerini bizimle paylaşabilirsin. Sorularını istediğin zaman bize sorabilirsin.”*
- *“Senin sevgin bizim için çok kıymetli ve bu ayrılık bizim seninle olan ilişkimize zarar vermeyecek.”*

Yapılması Gerekenler

- ✓ **Tutarlı rutinler oluşturun ve mevcut rutinleri devam ettirin.**
Okul, uyku saatleri ve hobiler gibi alışkanlıkların devam etmesi önemlidir.
- ✓ **Her iki ebeveyn ile de bağ kurmaya yönelik fırsatlar oluşturun ve sık temas kurmasını sağlayın.**
Çocuk, hem anne hem de babası tarafından sevildiğini hissetmelidir.
- ✓ **Sorularını sormalarına müsaade edin ve sabırla yanıtlayın.**
Aynı soruları defalarca sorabilir.
- ✓ **Duygularına alan açın, düşüncelerini ve duygularını anlatmasına fırsat tanıyın.**
İfade etmelerine yardımcı olmak için açık uçlu sorular sorabilirsiniz: "Nasıl hissediyorsun?"
- ✓ **Çocuğa konulan kurallar konusunda hemfikir olun ve tutarlılığınızı koruyun.**

Yapılmaması Gerekenler

- ✗ **Çocuğa anne ve baba arasında taraf tutturulmamalıdır.**
- ✗ **Eski eşten çocuk yoluyla haber almaya veya çocuğu arada bırakmaya yönelik sorular sorulmamalıdır.**
- ✗ **Çocuk, mesaj iletici olarak görülmemeli ve çocuk üzerinden eski partnere mesaj iletilmemelidir.**
- ✗ **Çocuğun yanında, diğer ebeveyni kötüleyici nitelikte cümleler veya nefret içerikleri kullanılmamalıdır.**
Çocuk, anne ve babanın ortak kümesidir. Dolayısıyla, her iki kümeye de kendini ait hissetmektedir. Anne veya babasına söylenen olumsuz cümleler, çocuğun kendisine söylenmiş gibi hissetmesine yol açabilir.
- ✗ **Çocuktan yetişkin gibi davranması veya zorluklara karşı güçlü durması beklenmemelidir.**
Siz nasıl ki hala onun anne ve babasıysınız, çocuk da hala çocuktur. Yetişkinlere özgü tepkiler verememekte ve farklı davranışlar gösterebilmektedir.
- ✗ **Aşırı koruyucu davranılmamalıdır. Üzgün veya öfkeli hissetmemesi adına çevresinde pervane olunmamalıdır.**
Duygular sağlıklı değildir. Önemli olan, çocuğun tüm duyguları yaşayıp bu duyguları nasıl işleyeceğini öğrenmesi ve sağlıklı baş etme becerileri geliştirmesidir.

Boşanma Sonrası Ebeveynler Arası İletişim

Çocukların sağlıklı gelişiminde anne, baba ve anne-baba arasındaki iletişimin önemi büyüktür. Bu durum, eşler aynı evde yaşarken de ayrıldıklarında da önemini korur. Boşanma sürecinde ve sonrasında ebeveynler arasındaki sağlıklı iletişim, çocuğun psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler.

Bu nedenle, anne ve baba olarak karşılıklı saygıyı korumanız ve belli bir saygı çerçevesinde iletişim kurmanız oldukça önemlidir.

Çocuğunuz için önemli kararlar almanız gereken durumlarla karşılaşabilirsiniz. Örneğin, eğitim hayatı söz konusu olduğunda; hangi okula gideceği, hangi özel dersleri alacağı ya da hangi kurslara katılacağı gibi konular gündeme gelebilir. Benzer şekilde, sağlık konularında da; hangi hastaneye gidileceği, hangi doktora ya da psikoloğa başvurulacağı gibi kararlar alınması gerekebilir. Bu konular farklılık gösterebilse de, çocuğunuz için alınacak önemli kararları birlikte değerlendirmeniz ve ortak bir karara varmanız önerilir.

Eğitim demişken, bir diğer önemli konuya değinmekte fayda var. Çocuğunuzun eğitim gördüğü okul yönetimini ve öğretmenlerini, boşanma durumu hakkında bilgilendirmeniz, iletişim gerektiğinde hangi ebeveynle irtibata geçileceği konusunda karışıklık yaşanmasını önleyecektir.

Çocuğunuzun güvenliği için koyduğunuz bazı kurallar ve sınırlar elbette vardır. Bu kuralların net, sürekli ve her iki ebeveyn tarafından da tutarlı bir şekilde uygulanması, çocuğunuzun kendini güvende hissetmesi açısından önemlidir.

Ebeveynlerden Birinin Yeni Bir Partneri Olması

Boşanma sonrası, hayatınıza yeni bir kişi girebilir ve yeni bir partnerinizle hayatınıza devam etmek isteyebilirsiniz. Ancak, çocuğun anne ve babasının ayrılma fikrine uyum sağlaması ve yeni hayatına alışması zaman gerektiren bir süreçtir. Çocuğunuz, boşanma sürecinde ve sonrasında sizin sabrınıza fazlasıyla ihtiyaç duyacaktır. Bu nedenle, yeni partnerinizi çocuğunuzla tanıştırmak ya da durumu açıklamak için aceleci davranmamanız önemlidir. Öncelikle, çocuğun boşanmanın ardından duygusal olarak toparlanması için ona yeterli zamanı tanımak gerekir.

Çocuğunuza bu konuyu açmadan önce, yeni partnerinizle olan ilişkinizi sizin de gözden geçirmeniz faydalı olacaktır. **“Bu ilişkiden ve kişiden emin misiniz? Ciddi bir ilişkide misiniz? Devamlılığı sağlanacak mı?”** gibi soruların cevaplarını önce kendinize vermeniz, cevaplarınızdan emin olduktan sonra bu durumu çocuğunuza açıklamanız daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Ancak, tıpkı boşanma sürecinde olduğu gibi, bu süreçte de çocuğun yeni durumu kabullenmesi, uyum sağlaması, duygularını ve düşüncelerini ifade edebilmesi için zamana ihtiyacı olduğunu unutmamalısınız. Daha önceki aşamalarda gösterdiğiniz sabır, çocuğunuzun bu aşamada da en çok ihtiyaç duyduğu şey olacaktır.

Ebeveynlerden Birinin Yeni Bir Partneri Olması

Çocuğunuza, yeni bir partneriniz olmasının ona olan sevginizi asla azaltmayacağını ve onun hayatındaki yerini değiştirmeyeceğini vurgulayın. Sorularını ve endişelerini dürüstlük ve samimiyetle yanıtlamanız, çocuğunuzun kendini rahat hissetmesine yardımcı olacaktır.

Yeni bir partnerinizin olması, çocuğunuzun anne ya da babasının başkası olduğu anlamına gelmez. Ebeveyn rolleri hâlâ aynı kişilerde kalmaktadır. Yeni partner, ebeveynin yerine geçmemeli veya bu role bürünmeye çalışmamalıdır. Siz bunun farkında olabilirsiniz, ancak çocuğunuzun bunu duymaya ve eski eşinize olan saygınızın hâlâ devam ettiğini hissetmeye ihtiyacı olabilir. Çocuğunuzun, eski eşiniz ile olan ilişkisini desteklemek ve eski eşiniz hakkında olumsuz yorumlar yapmamak da bu süreçte oldukça önemlidir.

“Hayatımıza yeni biri girdiğinde, bu seninle olan özel bağımızı asla değiştirmez; seni her zaman aynı sevgiyle seveceğim.” ana fikrini çocuğunuza mutlaka aktarın.

Anket

Rehberimizi okudunuz, çocuğunuz ile bu konuyu konuştunuz. Ancak kendinizi hala tam anlamıyla rahat hissetmiyorsanız ve **“Çocuğumun duygularına alan açtım ve düşüncelerini sağlıklı bir şekilde ifade etmesine yardımcı oldum mu?”** gibi zihninizde soru işaretleri devam ediyorsa sizin için hazırladığımız listeyi hemen aşağıda görebilirsiniz. Bu liste, çocuğunuza boşanma konusunu açtığınız süreçten itibaren yaptığınız davranışları gözden geçirmenize ve kendinizi daha rahat hissetmenize yarar sağlayacaktır. Aynı zamanda, rehberi okumadan önce bu süreçle ilgili yaptığınız girişimleri gözden geçirmenize yardımcı olacak bir ankettir. Bu anket, kendinizi değerlendirmek ve süreçteki yaklaşımınızı gözden geçirmek için bir araç olarak kullanılabilir.

Anket

Çocuğumun duygularını dinledim ve yorum katmadan ona geri ifade ettim.
(“Kendini üzgün, öfkeli, korkmuş, suçlu.... hissediyor olabilirsin.”)

Çocuğuma hissediyor olduğu duyguların normal olduğunu ve kabul ediyor olduğumu belirttim.(“Şu anda bunu hissediyor olman normal ve seni anlıyorum.”)

Çocuğumun duygularını kendisinin ifade edebilmesi adına alan açtım.
(“Ne hissettiğin hakkında bizimle daha fazla konuşmak ister misin?, Konuşmak istediğin zaman bize söylemen yeterli, hepimiz bunun için zaman ayırabiliriz. Günlük tutabilirsin.”)

Çocuğumun düşüncelerini savunmaya geçmeden, düşünce ve duygularını yok saymadan/küçültmeye çalışmadan etkili bir şekilde dinledim.

Çocuğumun duygularını ifade etmesi için uygun fiziksel ortamı sağladım.
(Güvenli, bildiği bir alan. Yumuşak bir doku, mevsime göre iyi gelecek bir içecek, göz teması kurulabilecek ve temas edilebilecek oturma düzeni.)

Çocuğum onu sevdiğimizi biliyor.

Yardımcı Olabilecek Kaynaklar ve Bazı Terapötik Öneriler Destek Mekanizmaları: Çocuk İçin Profesyonel Yardım ve Kaynaklar

Okul Desteği ve Öğretmenlerle İşbirliği:

Çocuğun eğitim hayatındaki destek mekanizmalarını güçlendirmek için öğretmenler ve okul yönetimiyle işbirliği yapabilirsiniz.

Bu süreçte, çocuğun ihtiyaçlarını anlamak ve destek sağlamak adına okul ile sürekli iletişimde kalmanız önemlidir.

Psikolojik Danışmanlık ve Terapi Seçenekleri:

Çocuğun duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına, profesyonel bir danışmandan veya terapistten destek alınabilir. Bireysel terapi ya da aile terapisi seçenekleri değerlendirilebilir.

Çocuklara Uygun Kitap ve Kaynak Önerileri:

Boşanma süreci veya duygusal zorluklarla başa çıkma konularında rehberlik sunan çocuk kitapları, hikayeler ve diğer kaynaklar çocuğun kendini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir.

1. Hikâye Kartları (Seçim Yapma)

Çocuklara belirli noktalarda karar verme fırsatı tanıyarak hikâyeye katılım sağlamalarını destekleyebiliriz.

Örneğin:

“Toprak, babasını özlediğinde ne yapabilir?”

- A.** Babasını arayabilir.
- B.** Babasını özlediğini anlatan bir resim çizebilir.
- C.** Babasına mektup yazabilir.

Kazanım: Çocuklar birini seçtikten sonra hikâyeye devam eder. Böylece çözüm üretme becerileri gelişir.

2. Duygu Günlüğü Etkinliği

Hikâye içinde geçen “Duygu Günlüğü” konseptini gerçek hayatta uygulatabiliriz.

Etkinlik: Çocuğa bir defter verilir ve “Bugün nasıl hissediyorsun?” sorusu sorulur.

Alternatif: Küçük kartlara yüz ifadeleri çizilir ve çocuğa “Bugün kendini hangisine yakın hissediyorsun?” diye sorularak seçmesini isteyebiliriz.

Kazanım: Çocuk duygularını ifade etmeyi öğrenir.

3. Toprak'ın Resimleri (Duygu İfade Çalışması)

Hikâyede Toprak'ın iki evi çizdiği bölüme uygun bir etkinlik ekleyebiliriz.

Etkinlik:

Çocuklardan “Kendi evlerini ya da kendilerini mutlu hissettikleri bir yeri çizmelerini” isteyebiliriz.

Alternatif: İki evini çizen bir çocuğa, evlerinin arasına bir bağ (köprü, gökkuşağı, ip vb.) eklemesini söyleyerek bağlantıyı hissetmesini sağlayabiliriz.

Kazanım: Çocuk, yaşamındaki değişiklikleri sanatsal yolla kabul etmeyi öğrenir.

4. Sevgi Kökleri Ağacı (Bağlılık Güçlendirme)

Şema Terapisi'nin kök metaforunu somutlaştırabiliriz.

Etkinlik:

- Çocuklara bir ağaç resmi verilir.
- Dallarına sevdiği insanları (anne, baba, öğretmen, arkadaş, dedesi vb.) yazması istenir.
- Köklerine ise “Onları bana bağlayan şeyler” yazılır. Örneğin:
- Kök: “Annem beni seviyor çünkü bana sarılıyor.”
- Kök: “Babam beni seviyor çünkü benimle oyun oynuyor.”

Kazanım: Çocuk, sevginin kaybolmadığını ve güçlü bağlarının devam ettiğini somut bir şekilde görür.

Pedagojik Destekli Öykü

Çocukların duygusal dünyasına dokunmak ve onları zorlayıcı yaşam olaylarında desteklemek, biz Psikol Park ekibinin her zaman önceliği olmuştur. Bu rehberle birlikte hazırladığımız öykü, boşanma sürecini çocukların gözünden anlayabilmek ve onların bu süreci sağlıklı bir şekilde anlamlandırmalarına yardımcı olabilmek için tasarlanmıştır.

Öykümüz, pedagojik prensipler ışığında hazırlanmış ve uzmanlıkla desteklenmiştir. Her bir detayı çocukların gelişimsel ihtiyaçları gözetilerek oluşturulmuş; hem güvenli bir öğrenme ortamı hem de duygu dünyalarında rehberlik sağlayacak bir yapı hedeflenmiştir. Amacımız, çocukların kendi duygularını tanımasına, bu duyguları ifade edebilmesine ve yaşanan değişimleri kabul edebilmesine olanak sunmaktır.

Bu hikaye yalnızca bir öykü değil; aynı zamanda çocukların yaşadıkları duyguları daha iyi anlamaları, problem çözme becerilerini geliştirmeleri ve kendilerini güvende hissetmeleri için özel olarak hazırlanmış bir yol arkadaşıdır. Öyküyü okurken çocukların güçlü bağlarını keşfedeceği ve sevginin her zaman devam ettiğini hissedeceği bir deneyim yaşamasını umuyoruz.

Şimdi, öykümüzün büyülü dünyasına doğru bir adım atmaya hazır olun!

PSIKOLPARK

Toprak'ın İki Evi

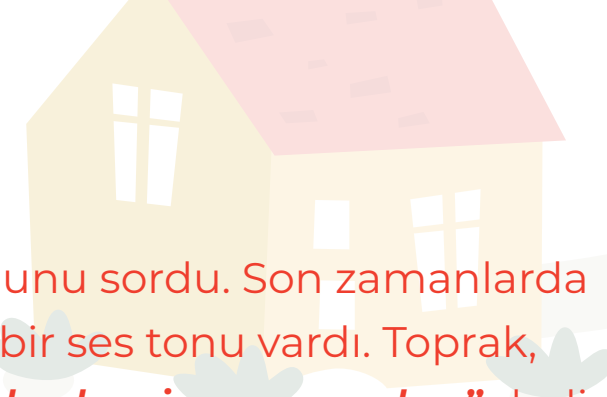
Toprak yedi yaşındaydı ve en sevdiği şey, büyük renkli kalemleriyle resim yapmaktı. Eskiden resimlerinde hep büyük bir ev olurdu. O evin içinde annesi, babası ve kendisi yaşardı. Ama son zamanlarda Toprak'ın resimleri değişmişti. Artık iki ev çiziyordu. Çünkü artık Toprak'ın iki evi vardı.

Bir gün annesi ve babası ona oturup çok önemli bir şey söylediler:

“Toprakcığım, biz artık aynı evde yaşamayacağız. Ama seni her zaman çok seveceğiz.”

Toprak önce bu cümleyi tam olarak anlayamadı. Kafası karışmıştı. Bir şeyler değişiyordu son zamanlarda evde, ama bunu anlamıyordu. Söyledikleri bu şey ne anlama geliyordu? Aynı evde yaşamamak ne demektir? Toprak'ın aklında bir sürü soru vardı. Acaba bir hata mı yapmıştı? Belki de odasını yeterince toplamadığı için böyle olmuştu. Ya da geçen hafta annesine ***“Hayır, süt içmek istemiyorum!”*** dediği için...





Ertesi gün, öğretmeni onun üzgün olduğunu fark etti ve ne olduğunu sordu. Son zamanlarda zaten öğretmeni Toprak'ı sık sık uyarıyordu. Ama bu sefer farklı bir ses tonu vardı. Toprak, **“Annem ve babam artık aynı evde yaşamayacak. Ama belki de bu benim suçumdur,”** dedi.

Öğretmeni gülümsedi ve Toprak'ın omzuna hafifçe dokundu. **“Biliyor musun, boşanma anne ve babaların verdiği bir karardır. Bu senin suçun değil,”** dedi. Toprak düşündü. Gerçekten mi? Belki de öğretmeni haklıydı.

O akşam annesi ve babasına sordu:


“Siz ayrıldınız çünkü ben kötü bir çocuk muyum? Hem siz ayrılınca bana ne olacak, sokakta mı kalacağım? Neden ayrılıyorsunuz ki? Ben düzeltirim hemen.”

Annesi hemen Toprak'ı kucağına aldı. Ona sıcak bir kakaolu süt ısıtmıştı. Toprak bunu içerken annesi ona sarıldı ve anlatmaya başladı:

“Sen bir hata yapmadın. Yapsan da seni çok seviyoruz. Sen harika bir çocuksun. Biz sadece bazı şeyleri artık eskisi gibi yapamıyoruz. Birbirimizi üzüyoruz, bunu sen de belki fark etmişsindir. Karı ve koca olarak ayrılıyoruz fakat biz sonsuza kadar senin annen ve baban olacağız. Senin yanındayız ve seni seviyoruz.”



PSIKAPARK



Babası da başını salladı. Ona en sevdiği peluş oyuncacı getirdi. Birlikte onu tuttular.
“Sen bizim en değerli hazinemizsin. Bu hazineyi korumak bizim görevimiz. Sadece bu süreçte bazı şeyler değişecek. Ama bu, asla sevgimiz olmayacak. Bize aklını kurcalayan her şeyi sorabilir veya söyleyebilirsin. Eğer bu bazen seni zorlarsa, defterine not alabilirsin,” dedi.

Toprak, o gece yatağı giderken kendi kendine şöyle dedi:
“Annem ve babam ayrıldı ama hâlâ beni seviyorlar. Bu benim suçum değil.”
Zihnindeki kara bulutlar biraz dağıldı. Ama bazı günler Toprak üzülüyordu. Ya da kızılıyordu.
“Keşke her şey eskisi gibi olsaydı!” diye düşünüyordu.

Annesi onun üzgün olduğunu fark etti ve ona bir defter verdi.
“Bu senin ‘Duygu Günlüğün’ olsun,” dedi. **“Ne zaman mutlu, üzgün ya da kızgın hissedersen buraya yazabilirsin ya da resim yapabilirsin.”**

Toprak, deftere önce üzgün bir surat çizdi ve yanına yazdı: **“Bugün biraz üzgünüm çünkü babamı özledim.”** Sonra bir sayfa daha açtı ve büyük bir kalp çizdi. O kalbin içine annesini, babasını ve kendisini koydu.



Bunu babasına gösterdiğinde, babası Toprak'a sarıldı.
“Ne zaman beni özlersen, bana telefon edebilirsin,” dedi.

Toprak, babasının onu unutmasından korkuyordu. Ama artık, ***“Özleyince konuşabiliriz,”*** diye düşünüyordu. Ve bir dahaki sefere üzüldüğünde, duygularını saklamak yerine defterine yazıp annesine ya da babasına anlatmaya karar verdi.

Bazen Toprak, ***“Ya annem ya da babam beni unutursa?”*** diye düşünüyordu.

Bunu dedesiyle paylaştığında, dedesi ona ağaçlar hakkında bir hikâye anlattı:
“Biliyor musun, ağaçların kökleri ne kadar derinse, o kadar güçlü olurlar,” dedi. ***“Senin sevgi köklerin de çok güçlü. Anne ve baban artık iki ayrı ağaca dönüşmüş olabilir, ama kökleri hep seni sevmeye devam edecek.”***

Toprak düşündü. Belki de gerçekten öyleydi. Bunu hatırlamak için, annesinin evine giderken sevdiği peluş tavşanını yanına aldı. Babasının evinde kalırken de annesinin ona verdiği özel yıldız şeklindeki anahtarlığı cebinde tuttu. Böylece, **“Bağlarımız kopmadı, sevgi hâlâ burada,”** diye hissetti.

Bir süre sonra Toprak fark etti ki, iki evi olmak, iki kez sevgi ve iki kez macera demektir. Annesiyle kek pişiriyor, mutfakta un savaşları yapıyordu. Babasıyla parka gidip uçurtma uçuruyordu. Okuldan çıkınca bazen annesi, bazen babası onu alıyordu.

Ve en önemlisi, nerede olursa olsun sevildiğini biliyordu. Artık Toprak'ın çizdiği resimler daha farklıydı. Evet, hâlâ iki ev çiziyordu. Ama bu sefer o evlerin pencerelerinde hep gülen yüzler vardı.

Çünkü Toprak artık biliyordu:

“Bazen bazı şeyler değişebilir ama sevgi hep benimle kalır.”

Ve Toprak, iki evini de, kendisini de, hayatını da çok seviyordu.



PSIKAPARK

Diğer Öykü Önerileri

1. "ANNEMLE BABAMIN BOŞANMASIYLA NASIL BAŞ ETSEM?"

Yazar: Stéphane Clerget

Yayınevi: Can Çocuk Yayınları

2. "NOKTACIK"

Yazarlar: Saadet Ceylan, Seza Kutlar Aksoy

Yayınevi: Tudem Yayınları

3. "ANNEMLE BABAM ARKADAŞ OLDUKLARINI UNUTUNCA"

Yazar: Jennifer Moore-Mallinos

Yayınevi: Redhouse Kidz Yayınları

4. "ANNEM VE BABAM BOŞANIYOR"

Yazar: Marge Eaton Heegaard

Yayınevi: İletişim Yayınları

5. "PAKİ, ANNEMLE BABAMIN BOŞANMASINDAN KORKMUYORUM"

Yazar: Rena Rossi Zairi

Yayınevi: Büyülü Fener Yayınları

6. "İKİ FARKLI MAĞARA"

Yazar: Seval Gözeten Durmuş

Yayınevi: Yeni Aile Yayınları

Teşekkürlerimizle

Bu rehberi ve öyküyü, çocukların duygusal dünyalarına ışık tutmak ve onların zorlayıcı yaşam süreçlerinde yalnız olmadıklarını hissettirmek için hazırladık. Psikal Park ekibi olarak, çocukların gelişiminde küçük de olsa bir fark yaratabilmeyi amaçlıyoruz. Bu süreçte emeği geçen uzmanlarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız:

Klinik Psikolog, **Pelin Ankay Kudu**,
Klinik Psikolog, **Övgü Yaren Soydan**,
Oyun Terapisti, **Psikolog Feyza Mert**,
Klinik Psikolog, **Barçınay Şentürk**,
Klinik Psikolog, **Ahmet Eren Önge**

Kalplerine dokunmak istediğimiz çocuklara ve bu yolculuğa eşlik eden ailelere teşekkür ederiz.

Unutmayın, sevgi her zaman en güçlü bağıdır ve her çocuğun bu sevgiyle güçlenmeye devam edeceğine inanıyoruz.

Sevgilerimizle, Psikal Park Ekibi

PSIKALPARK