

ANNE BABA BOŞANINCA...

Çocuklar anne babaları boşanınca büyük bir acı ve çok yaşarlar. Onlar boşanmanın sadece seyircisi değil, bir parçasıdır. Boşanma, çocuklarda üzüntü, kızgınlık, gücenme, kaygı, korku ve suçluluk gibi yoğun birçok duygunun aynı anda, iç içe yaşanmasına neden olur. Ayrılık, çocuğun gelişmekte olan güvenlik hissini zedeleyebilir; yetişkinlik hayatında karşı cinsle ilişkilerinde sorun yaşama ve boşanma riskini arttırabilir. Ancak şu da çok önemlidir ki; sağlıksız, sevgisiz, gergin ve mutsuz bir aile ortamı, çoğu zaman boşanmayı yaşamış bir ev ortamından çok daha yıkıcı olabilir. Önemli olan;

- çocuğa boşanmanın ne anlama geldiğini doğru anlatabilmek,
- boşanma sonrası hayatında olacak değişikliklere onu iyi hazırlamak
- anne-baba olarak daima yanında olacağınızı ona hissettirmektir.

Boşanma çocukları *neden* etkiler?

Çocukların hayatlarının başından itibaren onlarla ilgilenen, bakan anne-babaları vardır. Çocuklar, sevgi, güven, onur, sadakat gibi duyguları ebeveynleri ile ilişkilerinden öğrenirler. Anne-babanın beraber yarattığı ortam onların en güvenli alanlarıdır, bu ortamın sonsuza dek bozulmayacağına inanırlar. Boşanma ile anne-babadan biri evden gidince, bir anda bu güvenli alan yıkılır. Çocuklar ayrılıktan sonra bir daha anne-baba birlikteliğinin olamayacağını anlar, bilinmeyen yalnız bir gelecekte korkarlar.

Boşanma çocukları *nasıl* etkiler?

- Bu haber öncelikle çocuğun hayatına bir bomba gibi düşer. Birçok yoğun duyguyu iç içe yaşatır ve kafasını karıştırır. "Eyvah, annemle babam boşanıyor!", "Bu ne demek?", "Şimdi ne olacak?"
- Çocuk, hissettiği üzüntü ve kızgınlıkla hayata isyan eder. "Neden?" diye sorar. Bu soru aslında "Bu neden benim başıma geliyor?" anlamındadır.
- Belirsizlik çocuğun kafasında soru işaretleri yaratır; "Ben ne olacağım?" , "Arkadaşlarımı görebilecek miyim?" Buna paralel olarak da çocuğun kaybetme korkuları tetiklenir: "Babam evden gidecekmiş, ya bir gün annem de giderse?", "Ya yalnız kalırsam?"
- Belirsizlikler ortadan kalkıp düzenli bir rutin oluştuğu çocuğun kaygı ve korkuları dinmeye başlar. Sorularını cevaplamak, ona duygusal ve sosyal destek sağlamak uyumunu kolaylaştırır, durumu kabullenmesine yardımcı olur.

Boşanma kararını çocuğa kim söylemeli?

Tercihen anne ve baba birlikte açıklamalıdır ki çocuk kararı ve durumu daha rahat kabul edebilsin. Birden fazla çocuk varsa, tüm çocuklara aynı anda açıklama yapılmalıdır (gerekirse büyük çocuklarla sonra daha detaylı olarak konuşulabilir). Kardeşlerin varlığı şoku ve üzüntüyü hafifletebilir, güven, destek ve ailenin devamlılığı hissini verir.

Boşanma kararı *ne zaman* söylenmeli?

Boşanma kararı kesin olduğunda ve boşanma sonrası koşullar netleştğinde açıklanmalıdır. Kararı evleri tamamen ayırmadan bir-iki hafta önce konuşmak; çocuklara alışmak ve anne babalarına sorularını sormak için yeterli ölçüde zaman tanır. Ayrıca kararı çocuğun tanıdığı, kendini güvende hissettiği bir yerde ve sınırlı zaman ayırmadan söylemek çocuğun kaygısını azaltır.

Boşanma kararı nasıl söylenmeli? Ne söylenmeli?

-Boşanma kararı kısa ve somuta indirgeyerek, samimi bir üslupla ve çocuğun yaşına uygun şekilde aktarılmalıdır. Çocuklarla göz kontağı kurarak, arada ten teması kurarak ve sorularına izin vererek konuşmak önemlidir.

-Mutlaka anne-babanın boşanmadan sonra birbirinin artık eşi olmayacakları, ancak hala çocukların anne-babaları olarak kalacakları ve hep yanlarında olacakları vurgulanmalıdır.

-Bu karara çocuğun neden olmadığı vurgulanmalıdır ki çocuk kendisinin yaptığı bir şey yüzünden olduğunu düşünüp kendini suçlamasın.

-Boşanma ile birlikte, çocukların hayatında nelerin değişeceği ve nelerin aynı kalacağı açıklanmalıdır: Çocuğun kiminle yaşayacağı, diğer ebeveyni ne sıklıkla, ne zaman ve nerede göreceği, vb.

Çocuklar boşanma kararına nasıl tepkiler verir?

Boşanma kararı çocukların hayatında küçük bir depresyon yaratabilir. Kararı öğrenen çocuklar üzülebilir, korkup endişelenebilir, anne babasına veya kendine öfkelenebilir, kendini veya onları, hatta başkalarını suçlayabilir, hayata isyan eder, haksızlığa uğradığına inanabilir. Bunların hepsi doğal duygulardır, çünkü hiçbir çocuk anne-baba ikilisinin bozulmasını istemez. Bu tepkileri ve duyguları her çocuk farklı süreler boyunca yaşar. Önemli olan ebeveynin çocuğun bu duygularını ifade etmesini teşvik etmesi ve sakin, dayanıklı kalarak bunları kaldırabilmesidir.

Boşanan anne babanın tepkileri çocukları etkiler mi?

Boşanma çocuklar için olduğu kadar, anne babalar için de zorlu bir süreçtir. Onlar da yeni bir hayata başlamış, eski alışkanlıklarını geride bırakmak zorunda kalmış gibi hissederler. Bu zorlukları artarsa, anne babanın da profesyonel destek alması yerinde olur. Anne baba ne kadar yeterli ve hızlı olarak kendini toparlarsa, çocuklarına da o kadar destek olabilir. Bir yandan çocukların da anne babayı örnek aldıkları, yeni bir durumla karşılaştıklarında durumun tehlikeli olup olmadığını anlamakta anne babalarına güvendiklerinden, anne babaların esenliği önemlidir. Evde sürekli gergin olan veya diğer ebeveyn hakkında kötü konuşan bir ebeveyn çocuğa artık hayatın”zor” veya ebeveyninin ”kötü” olduğu izlenimini verirken; azimli ve neşeli bir ebeveyn güven ve emniyet duygusu verir.

Boşanma sürecinde nelere dikkat edilmeli?

- Çocuğun kiminle kalacağı, diğer ebeveynle ne kadar sık ve ne zaman görüşeceği, hangi okula gideceği vb tüm kararlar anne ve baba tarafından verilmelidir. Başka türlü çocuğa yaşından büyük sorumluluk verme veya onu arada bırakma riskleri oluşur.

- Çocuklar; mahkeme, velayet ve nafaka gibi konuların tamamen dışında tutulmalıdır.

- Çocuğun hayatı için mutlaka bildiği bir rutin, net bir düzen oluşturulmalıdır. Ebeveynle görüşme düzeni (ebeveyn zaman isterse değil, önceden belirlenen zamanda), ne zaman parka gidileceği, gibi benzer düzenler oluşturulmalıdır ki çocuk için hayatı bir miktar sınırları belli, öngörülebilir ve kontrol edilebilir olsun, bu da çocuğun huzurlu ve güvenli kalmasını sağlar.

-Çocuk için anne ve babanın ikisinin de evlerinde ayrı ayrı bir odasının olması, onu bırakmadıklarına ve ona hayatlarında yer verdiklerine inanmasını sağlayacaktır.

- İlk aylarda görüşme günlerinde anne, baba ve çocuk bir arada olmamalıdır. Boşanmadan sonra anne ve babanın aynı evde kalmaması da önemlidir. Bir arada olunması zaten anne babasının bir gün bir araya geleceğini hayal eden çocuk için kafa karıştırıcı olabilir.
- Çocukların yanında anne veya babaları hakkında olumsuz şeyler söylememek gerekir. Bunun yapılması önce çocuğun diğer ebeveyne öfkelenmesine, sonra da sevdiği kişiye öfkelenmesi için suçlu hissetmesine veya mağdur durumda gördüğü ebeveyni korumak için aşırı çaba göstermesine sebep olabilir; bu da çocuklara bırakılmaması gereken bir yükür.

Tekrar evlenme ve yeni kurulan ailede ilişkiler:

- Boşanma ile sonlanan bir evlilik deneyiminin ardından, yeni bir ilişki ya da yeni bir evlilik fikri uzak, imkansız veya umutsuz gibi görünse de, bu duygular geçicidir; er ya da geç eşler kendilerine bir hayat arkadaşı veya bir eş seçmeyi arzu ederler. Boşanmanın ardından öncelikle çocukların yeni yaşam düzenlerine alışmaları için zaman tanımak gerekir. Her çocuk farklıdır; dolayısıyla "Tanıştırmak için en uygun süre ne kadardır?", "Ne zaman tekrar evlenilebilir?" gibi soruların keskin cevapları yoktur. Küçük yaştaki (0-8 yaş arası) çocuklar, anne babalarının hayatına giren yeni kişileri daha kolay benimser ve daha olumlu tepki verirken; ergenlik dönemindeki çocukların tepkileri ve duyguları daha karmaşık ve daha sert olabilir.
- Sık sık partner değişimine şahit olması çocuğun güvenini sarsabilir, ayrılma ve terk edilme korkularını tetikleyebilir; bu nedenle, ilişki yeterince uzun ve düzenli olduğunda çocukla yeni partneri tanıştırmak gerekir.
- Tanıştırma planı da çocuğa önceden bilgi vererek ve onu bu tanışmaya hazırlayıp birlikte planlayarak yapılmalıdır.
- Çocukların yeni eşe, yeni aileye tepkileri değişken olabilir; bu son derece normaldir. Bazen çok sıcak, olumlu duygular hissedip o insanı kabul ederken, bazen birden reddedebilir, yok sayabilir, bazen de biyolojik anne babasına "ihanet" ediyormuş gibi bir suçluluk taşıyabilir. Çocukları kimsenin diğerinin yerini almayacağı konusunda rahatlatmak gerekir. Tabii ki her çocuğun bir tane biyolojik annesi ve babası vardır; ama bir de insanın anne babası kadar yakın ve sıcak veya onlar kadar güçlü ve güvenilir' hissettiği insanlar olabilir hayatında. Ki bu da çok değerlidir. Çocuklar, zannedildiğinin aksine, yeni eşler ve çocuklarla birlikte bir aile ortamı içinde daha mutlu, huzurlu ve güvende hissedebilirler. -Çocukları, yeni eşlere "anne" ya da "baba" diye hitap etmeleri konusunda asla yönlendirmemek ve zorlamamak gerekir. Ancak öyle hitap etmeyi kendisi tercih ederse de buna asla engel olmaya çalışmamalıdır.

Uzm. Klinik Psikolog Ayten Deniz Tepeli