

BOŞANMA DÜŞÜNCEİ İÇİNDEYSENİZ

Boşanma, çocuğun gelişiminde en önemli faktör olan aileye son veren ve özellikle çocuklar üzerinde yaşam boyu etkilerini duyurabilecek bir olaydır.

Boşanma eşler için mutsuz bir evlilikten çıkış olsa da ailenin yıkımı demektir. Ayrılmanın mutlak gerekli olduğu durumlarda bile boşanmayla sorunlar bitmez. Boşanma eşleri ekonomik yönden sarsar, ruhsal yönden örseler, toplumdaki durumlarını etkiler. Bu nedenle, boşanma, evlilik öncesi özgürlüğe tam bir dönüş veya kurtuluş sayılamaz.

Çoğu evlilik gürültülü ve çekişmeli bir dönemden sonra, acı veren bir kopuşla biter. Her boşanmanın sonu rahatlatma ve kurtuluş değildir. Eşler eziklik ve tedirginlik içindedir. Her iki eşte kendini boşanmadan dolayı belli ölçüde sorumlu tutar ve suçluluk duyar. Bazı eşler ise karşısındakini suçlar. Kendi suçunu önemsiz görüp, eşininkini abartabilir. Bazı eşler ise "evliliği yürütebilir miydik" diye düşünebilirler.

Boşanmanın sebebi ve şekli, çocukların boşanmadan ne kadar etkileneceğini belirler:

Örneğin, anlaşmazlık (iletişim bozukluğu) nedeniyle biten bir evlilikle, eşlerden birinin ihaneti sonucu biten bir evliliği karşılaştıralım. İlkinde, eşler daha uzlaşmacı ve çocukla ilgili sorunların üstesinden gelmek konusunda daha akılcı davranabilirler. İkinci durumda ise, eşler birbirlerine karşı daha öfkeli ve düşmanca tutumlar sergilerler, durum böyle olunca isteseler de uzlaşmacı olamazlar. İkinci tip boşanmalarda ise çocuklar doğal olarak daha fazla zarar görürler.

BOŞANMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Sizi boşanma kararı almaya iten sebepler ne olursa olsun, boşanma kararınızı kesin olarak vermeden önce, aşağıdaki konuları gözden geçirdiğinizden emin olun;

1. Yaşadığım sorunların ve mutsuzluğumun sebebi evliliğim, başka sorunları evliliğime atfetmiyorum,
2. Evliliğimi kurtarmak için elimden gelen herşeyi yaptım,
3. Bu kararı uzun sürede ve etki altında kalmadan verdim,
4. Eşim de, ben de ilişkimize yeterince zaman tanıdık,
5. Çocuğumuz ve ben boşanma olayından etkileneceğiz,

6. Boşandıktan sonra ortaya çıkabilecek yeni sorunlarla başa çıkabilecek gücüm var,
7. Yalnızca eşimden boşanıyordum, çocuğumdan değil (özellikle babalar için),
8. Eşimin de benim de çocuğumuza ihtiyacımız var, çocuğumuzun hem bana hem eşime ihtiyacı var, o yalnız birimize ait değil.

Kararınızı kesin olarak verdiyseniz veya siz istemeseniz de eşiniz kesin olarak sizden boşanmaya karar verdiyse çocuğunuzun boşanma sürecinden olabildiğince az etkilenmesini sağlayabilmek için aşağıdaki maddeleri yerine getirmeye çalışın:

1. Boşanmanın ne olduğu ve boşanmadan sonra anne, baba ve çocuğun yaşamında ne gibi değişiklikler olacağı konusunda çocuğu bilgilendirmek ve bilinçlendirmek gerekir. Boşanma sürecinde, şehir veya ev değiştirme, bakıcı değiştirme, yeni bir evlilik vb. yaşam değişikliklerini erteleyin. Yaşanması zorunlu bazı değişiklikler varsa, bunlara kademeli geçişler yapmaya gayret edin. Çünkü her değişim, olumlu da olsa ekstra çaba gerektirir ve çocuğunuz için hepsine birden uyum sağlamak güç olabilir. Aynı sebeple, boşanma sonrası çocuk eşlerden hangisiyle kalacaksa, o ve çocuk ailenin boşanmadan önce yaşadığı mekanda yaşamaya devam etmelidir.
2. Eşler, kendi ailelerini de toplayarak (babaanne, hala , dayı vb.) hep birlikte bir toplantı yapmalı ve çocukla ilgili alınan kararlardan herkesin haberi olmalıdır. Böylece herkes çocuk için işbirliğinin kaçınılmaz olduğunu hatırlatmış olur, çocuğun bu durumdan çok etkilenebileceğinin ve bu konuda herkesten duyarlılık beklendiğinin altı çizilir ve kararlarda herkesin katkısı olduğundan kurallar daha az çığnenir.
3. Çocuktan ayrı yaşayacak olan eş, kademeli olarak evden ayrı kalmaya başlamalıdır; bu süreç haftada bir günden 5-6 güne kadar çıkarıldığında çocuk ayrılığa daha kolay adapte olur. Boşanmadan sonra, çocuklar her iki eşle de sürekli ve düzenli olarak görüşmeye devam etmelidir. Siz artık sevgili veya karı-koca olmayabilirsiniz ama onun için halen anne-babasınız. O sizleri beraber tanıdı ve beraber istiyor, bunu anlamaya çalışın ve ayrılığınıza alışması için ona zaman verin. Çocuğunuza anne ve babanın birbirlerinden ayrılmalarının çocuklarından ayrılmaları anlamına gelmediğini anlatın. Hep birlikte sık sık biraraya gelin (Kendinizi,eşinizle bu biraraya gelişleri kimseye açıklamak zorunda hissetmeyin !!!).
4. Eşler boşanmanın çocukları için olduğu kadar kendileri için de zor olduğunu unutmamalı ve boşanmayı bir son değil, bir başlangıç olarak kabul etmelidirler. Öfke, yalnızlık duygusu, depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir, bunlar doğaldır, gerekirse profesyonel yardım almaktan çekinmemek gerekir. Kendilerini ne kadar çabuk toparlarsalarsa çocuklarına da o kadar çok yararlı olabilirler. Unutmamak gerekir ki, çocuklar yeni karşılaştıkları her durumun ne denli tehdit edici olup olmadığını anlamak için genellikle yetişkinlerin

tepkilerine bakarlar. Sürekli ağlayan bir anne çocuğa durumun kötü olduğu, neşeli ve çabalayan bir anne ise her şeyin yolunda gittiği izlenimini verecektir.

5. Eşler çocukları kesinlikle birbirlerine karşı kullanmamalıdır; çocuk hiçbir şekilde taraf ve tanık tutulmamalıdır.
6. Çocuk, boşanmış bir anne-babanın çocuğu olmayı çevresine karşı bir silah gibi kullanmamalıdır. Her konuda gereksiz tavizler vererek çocuğun boşanmadan alacağı yaralar yalnızca artırılır, azaltılmaz. Her gün çikolata yemesine izin vererek çocuğunuzun boşanma olayından daha az etkilenmesini sağlayamazsınız, sadece çikolataya daha çok alışmasını sağlarsınız.
7. Çocukla ilgili her konuda eşler birbirleriyle çelişen davranışlarda bulunmamaya gayret göstermeli, ortak bir yol izlenmelidir. Babanın evinde izin verilen bir şeye, annenin evinde yasak konulmamalıdır.
8. Çocuklar anne-babalarının boşanmasından kendilerini suçlayabilirler. Bu yüzden, boşanma sebebinin çocukla hiçbir ilgisinin olmadığı, bunun anne ile babanın arasındaki anlaşmazlıktan kaynaklandığı açıkça anlatılmalıdır.
9. Çocuk anne-babasının yerine kimseyi koymak istemez, buna saygı duymak gerekir. Boşanma sonrası eşlerden biri yeni bir ilişki yaşıyorsa çocuğun bunu boşanmayı kabullenene kadar bilmemesi gerekir.
10. Boşanma sırasında, çocuklar mahkeme, eşya dağılımı, nafaka gibi konulardan haberdar edilmemelidir.

Anne-babası boşanmış veya boşanma aşamasında olan bir çocukla ilişkisi olan herkes için iki uyarı :LÜTFEN,

- A. Çocuğun yanında bu konuyu konuşmayın, özellikle de eşlerden birinin tarafını tutan veya kötüleyen sözler sarfetmeyin.
- B. Boşanma olayını çocukla ilişkilendirmeyin ve çocuğa bu anlama gelen sözler sarfetmeyin;

Anne-babalar için son uyarı :

Boşanmaya karar vermeden önce, eşinizle birlikte hareket ederek, çocuğunuzun boşanmanızdan olabildiğince az etkilenmesini sağlamak için tüm önlemleri alsanız da, çocuğunuz bu olaydan çok etkilenebilir. Bazen de çok dikkatsiz davranırsınız ama çocuğunuz fazla etkilenmez. Bunun iki sebebi vardır; birincisi her çocuk her olaydan aynı oranda etkilenmez, ikincisi olayın etkileri eşit olsa bile tepkiler ve tepkinin zamanı farklı olabilir.

Buna ilaveten, boşanma olayı çocukları kuşkusuz etkiliyor, ancak çocuklar olayın kendisinden çok, oluş biçiminden, süreç içerisinde yaşananlardan etkileniyorlar.

Çocuklara birşeyi anlatmanın bin çeşit yolu var. Önemli olan çocuğumuz için doğru olan yolu bulabilmek. Bizim çocuğumuz için, bizim koşullarımızda doğru olan bir yol, bir başka çocuk için onun koşullarında doğru olmayabilir. Çocuğunuzu boşanma sürecine hazırlama konusunda profesyonel yardım almaktan çekinmeyin lütfen, bunu utanılacak bir şey olarak görmeyin. Bunu yaparken de olabildiğince erken, boşanma kararı almadan veya hemen sonrasında yapın. Bu arada, boşanma aşamasında çocukları için profesyonel yardım alırken, iletişim sorunlarını çözebildiğini görerek, evliliğini sürdürmeye karar veren çiftlerin sayısının da çok olduğunu hatırlatmak isterim.

Sevgilerimle

Psk.Gönül Firdes TELATAR