|  |
| --- |
| ***BOŞANMA***  Boşanma süreci herkes için sancılı bir süreçtir.Sadece çocuklar değil anne-baba da bu süreçten oldukça olumsuz etkilenir. Hatta çok defa anne –baba kendi derdine düşüp bu süreçte çocukların kaygılarını görmezden gelebilir. Oysa çocuk açısından boşanma güvenli bir limandan ayrılıp bilinmeyen açık denizlere açılmak gibidir.  Boşanma sürecinde çocuk kendini güvensiz ve ortada kalmış hisseder. Dünyada en çok güvendiği iki insan tarafından (anne-babası) ihanete uğradığını düşünür. Kendisi ve geleceği hakkında kaygı duyar. Bu süreçte çocuğa hiçbir şey söylememek, onu sürecin tamamen dışında tutmak (iyi niyetle ve onu korumak amacıyla yapılsa bile)doğru bir yaklaşım değildir.  Çocuğa bundan sonra neler olacağı açıklanmalıdır. Evden kimin gideceği, çocuğun kiminle kalacağı, diğer ebeveyn çocuğu ne zaman görebileceği gibi bilgiler çocukla paylaşılmalıdır.  **BOŞANMANIN EŞLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**  Boşanma çocukları etkilediği gibi anne-babayı da etkiler. Özel durumlar dışında çocukların velayeti genellikle anneye verildiği için boşanma sürecinde anneler daha fazla etkilenirler. Annenin günlük yaşantısı ve duygusal durumu olumsuz etkilenir. Kadın boşanma sürecinde ekonomik kaygılar ve maddi sıkıntılar yaşayabilir. Kendi duygusal sorunlarının yanında çocuklarının sorumluluğunu tek başına üstlenmek zorunda kalmak da anne için yıpratıcı bir durumdur. Bununla birlikte boşanmanın sorumlusu olarak çevresi ve çocuklar tarafından en çok suçlanan kişi annedir. Ayrıca toplumuzun boşanmış kadına bakış açısının olumsuzlukları da düşünüldüğünde boşanma sürecinde anne oldukça olumsuz etkilenir. Böyle durumlarda profesyonel bir destek almak gerekebilir.  Boşanma durumunda babaların en çok ve yoğun yaşadığı duygu çocuklarını görememe ve onlardan uzak kalma kaygısıdır.  **(Ebeveyn, anne ve baba anlamına gelir. Anne ve babanın her ikisinden bahsetmek için kullanılır)**  **GfggggggggggggggggggggkjhkjhkjkhnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnjkkggggggggggggggBOŞANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**   * Çocuklar yaşları kaç olursa olsun – özellikle yaşı küçük çocuklar – evdeki değişikliklerden huzursuz olurlar, kaygı duyarlar. Ayrılık kaygısı yaşarlar. Herkesin kendisini bırakıp gideceği inancı gelişir.***Ne yapmak gerekir?Mümkün olduğunca çocuğun düzeni ve alışkanlıkları korunmalıdır. Çocuk evden ayrılan ebeveyni ile sık sık görüşmelidir. Siz eski eşinizden nefret ediyor olsanız bile unutmayın çocuğunuzun ruh sağlığını koruyabilmek için ona ihtiyacı var.*** * Bazı çocuklar - özellikle 3-4 yaş grubu ile ergenlik dönemindekiler (ben merkezci bir dönemde oldukları için)- boşanmanın sorumlusu olarak kendilerini görürler ve suçluluk duygusuna kapılırlar. ***Ne yapmak gerekir?Boşanmanın nedeni çocuğa uygun bir dille anlatılarak kendisiyle ilgili olmadığı belirtilmeli gerekirse bir uzmandan yardım alınmalıdır.*** * Bazı çocuklar giden ebeveyne karşı gittiği için ***kızgınlık*** duyar, aynı zamanda onun kendisinin yerine başka bir çocuk koymasından ***korkar***. Geride kalan ebeveynin de (diğeri gibi) kendisini bırakıp gideceğini düşünüp ***endişelenir***. Birbirlerine sevgileri bittiyse bana olan sevgileri de bitebilir ***kaygısı*** yaşar. Gidene karşı ***özlem*** duyar bu nedenle de kalana karşı ***vicdan azabı*** yaşar. ***Ne yapmak gerekir?Çocuk çok farklı duygular içindedir. Bu duyguları bastırmayın yok saymayın. Bu duygular üzerinde konuşun ve ifade etmesini sağlayın***. * Boşanma sonrası anne ya da babadan ayrı kalmak çocukta bir boşluk duygusu oluşturabilir.Çocuk bu boşluğu zararlı alışkanlıklar ve olumsuz arkadaş gruplarıyla doldurma eğilimine girebilir. ***Ne yapmak gerekir? Çocuğunuzu iyi gözlemleyin. Ondaki davranış değişikliklerini doğru yorumlayın. Giden ebeveyni ile sık sık ( uzaktaysa telefonla) görüşmesini sağlayın.Hobi edinmesini sağlayın. Spor, müzik sanat gibi alanlara yönlendirin***.   **BOŞANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ EN AZA İNDİRMEK İÇİN**   * Öncelikle çocuğu bu sürecin tamamen dışında tutmayın. Kaygılarını dikkate alıp, ona yaşına uygun olacak şekilde gerekli açıklamayı yapın. Boşanma sonrası hayatının nasıl devam edeceği nerde, kiminle kalacağı gibi bilgileri çocukla paylaşın * Boşanma haberi çocuğa verilirken mümkün olduğunca suçlayıcı ifadelerden kaçınılmalıdır. ( Annen / Baban iyi bir insan ve seni çok seviyor. Ancak biz hayatımızı birlikte devam ettiremeyecek kadar farklı insanlarız. Boşanma nedenimizin seninle ilgisi yok. Her ikimiz de seni çok seviyoruz ve boşansak bile senin annen baban olmaya devam edeceğiz. İstediğin zaman ikimizi de görebileceksin.) şeklinde bir açıklama yapılabilir. * Siz boşandığınız eşinizden nefret ediyor olabilirsiniz fakat unutmayın o hala çocuğunuzun annesi/ babası. Karşınızdaki kişiye çocuğunuzun bakış açısıyla bakmaya çalışın. * Çocuk asla anne –babası arasında kalmamalı, taraf tutması istenmemelidir. Diğer ebeveyn çocuğa kötülenmemeli, küçük düşürülmemelidir. Çocuğunuza karşı anne ya da babasını kötülemeniz en çok size kaybettirir. Unutmayın çocuğun anne ya da babasına olan sevgi,saygı ve güvenini kaybetmesi boşandığınız eşinize değil çocuğunuza zarar verir. * Her çocuğun anne ve babası ile pozitif(olumlu) ilişki kurma hakkı vardır. Çocuğun gelecekte ailesine güven duyması ve sağlıklı bir aile kurabilmesi için ayrı yaşadığı ebeveyni ile ilişki kurma arzusunun desteklenmesi çok önemlidir.   **BİRLİKTELİK BİTEBİLİR AMA ANNE – BABALIK ASLA !!!**  **BOŞANMA SÜRECİNDE 10 DOĞRU ADIM**   1. Boşanma kararı kesinleştiyse bu kararı çocuğun yaşına uygun bir şekilde ve anne baba birlikte   Vermelidir. Çocuk bunu başkasından duymamalıdır. Bu karar açıklanırken iki tarafta bir birlerini suçlamaktan, tartışmakta kaçınmalıdır.   1. Çocuğa onun hiçbir suçu olmadığı,boşanma kararının anne ile babanın ortak kararı olduğu belirtilmelidir. 2. Çocuğa mutlaka; evlilik bitse bile anne-baba-çocuk ilişkisinin hiçbir zaman bitmeyeceği vurgulanmalıdır.Anne –baba olarak onu daima sevecekleri ifade edilmelidir. 3. Çocuk mutlaka yeni aile düzeninden haberdar edilmelidir. Evden kim gidecek, çocuk kimde kalacak,diğer ebeveyni ne sıklıkta görecek? Bu bilgiler çocuğa mutlaka açıklanmalıdır. 4. Çocuğun her iki ebeveynin evinde de (mümkünse) odasının (en azından bir dolabının) , eşyalarının olması, iki tarafta da arkadaşlarının bulunması süreci kolay kabullenmesine yardımcı olur.   boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri ile ilgili görsel sonucu   1. Çocuk hangi ebeveynin yanında kalırsa kalsın diğer ebeveynin de hala onun anne ya da babası olduğu vurgulanmalıdır. 2. Çocuk asla eski eşe karşı tehdit aracı olarak kullanılmamalıdır. Çocuk üzerinden intikam alınmaya çalışılmamalıdır. 3. Çocuğun gidiş-geliş rutinine sadık kalın. O hafta çocuğunuzu alamayacaksanız ya da diğer ebeveynine gönderemeyecekseniz bunun nedenini mutlaka çocuğunuza açıklayın. Ve bu zamanı telafi etmeye çalışın.Anne – babası ayrılan çocukların en çok yaşadığı duygu güven problemidir. Çocuğunuzun güven duygusunu daha fazla sarsmayın. Verdiğiniz sözü mutlaka tutun. Tutamayacağınız sözler vermeyin. Çocuktur unutur diye düşünmeyin. Çocuklar asla unutmazlar. 4. Çocuğunuzu asla birbirinize karşı aracı olarak kullanmayın. Birbirinize çocuk aracılığı ile mesaj göndermeyin (Özellikle olumsuz mesajları ). Çocukla ilgili bir durum varsa ve Eski eşinizle konuşmak istemiyorsanız bile bunu mesaj yazarak ya da başka bir aile büyüğü aracılığı ile yapın. Ve asla diğer eşi suçlayıcı eleştirici yorumlarda bulunmayın. 5. Çocuğun diğer ebeveyni ile birlikte geçirdiği zamana dair kısa ve genel sorular sorabilirsiniz. ( Vaktin nasıl geçti? Baban/annen nasıl? gibi) fakat asla bu sorular sorgulama, didikleme boyutunda olmamalıdır. Alınan cevap karşısında olumsuz ya da eleştirel yorumlarda bulunulmamalıdır.   İlgili resim  https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSpb3L0nrgxcVSJIc14JQAGj1BU6u8mMrMVzwI1pCsWBuP5p43K  ……….  REHBERLİK SERVİSİ  C:\Users\pc\Desktop\kapak.jpg |