



Eyüpsultan Rehberlik  
ve Araştırma Merkezi

# boşanma ve çocuk

KASIM 2023 BÜLTENİ

[www.eyupram.meb.k12.tr](http://www.eyupram.meb.k12.tr)



## BOŞANMA

Yapılmış çalışmalarda, anne ve babası boşanmış çocukların, anne-babası birlikte olan çocuklara göre psikolojik sorunlar açısından daha fazla risk altında olduğu konusunda genellikle fikir birliği olduğu görülmektedir. Boşanma, psikolojik, sosyal ve ekonomik açılardan çok ciddi değişikliklere neden olmaktadır. Ayrıca ebeveynleri boşanan çocukların, boşanma sonrasındaki kısa ve uzun dönem içinde, akademik, sosyal ve psikolojik açılardan birçok olumsuz sonuçlara maruz kaldıkları gösterilmiştir. Bu sebeple bu ayki bültenimizde sıklıkla karşılaştığımız bir olgu olan boşanma, boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri ve yapabileceklerimiz üzerinde durmaya çalışacağız.



eyupsultanram



eyupsultanram



eyupsultanram

Boşanma sonrasında çocuk açısından ortaya çıkan ilk değişiklik, bundan sonra hem anne hem de babası ile aynı evi paylaşamayacağıdır. Boşanma sonrasında sadece tek bir ebeveyni ile aynı evde yaşayacak hatta birçok durumda yaşadığı ev, okulu, yaşadığı ortam değişecektir. Boşanma sürecinde anne-babanın tutumu da bu süreçte çocuklar için daha kolay veya daha zor geçmesine etki etmektedir.

Her çocuk kendine özeldir ve çocukların boşanma karşısında verecekleri tepkiler birbirlerinden çok farklı olabilir. Ancak genel olarak yaşlara göre çocukların bu durum karşısında verebilecekleri tepkileri özetlersek;

### **0-1 Yaş**

Huzursuzluk, sinirlilik, korkma, ağlama nöbetleri, yeme ve uyku sorunları

### **1-3 Yaş**

Mutsuzluk, regresif davranışlar, bakım verene yapışma ve ayrılık kaygısı, öfke, ağlama nöbetleri, yeme ve uyku sorunları

### **3-6 Yaş**

Üzüntü, kayıp duygusu, kendini suçlama, regresif davranışlar, mastürbasyon, bakım verene yapışma ve ayrılık kaygısı, içe kapanma ve ilişki kurmayı reddetme, oyunlarda kızgınlık ve öfkenin dışa vurması, uyku bozuklukları özellikle kâbus görme.

### **7-12 Yaş**

Öfke, reddedilmişlik duygusu, regresif davranışlar, ebeveynlerden birini koruma ve diğer ebeveyne öfke, söz dinlememe, okul reddi, okuldan kaçma, kurallara uymama ve okul başarısında azalma

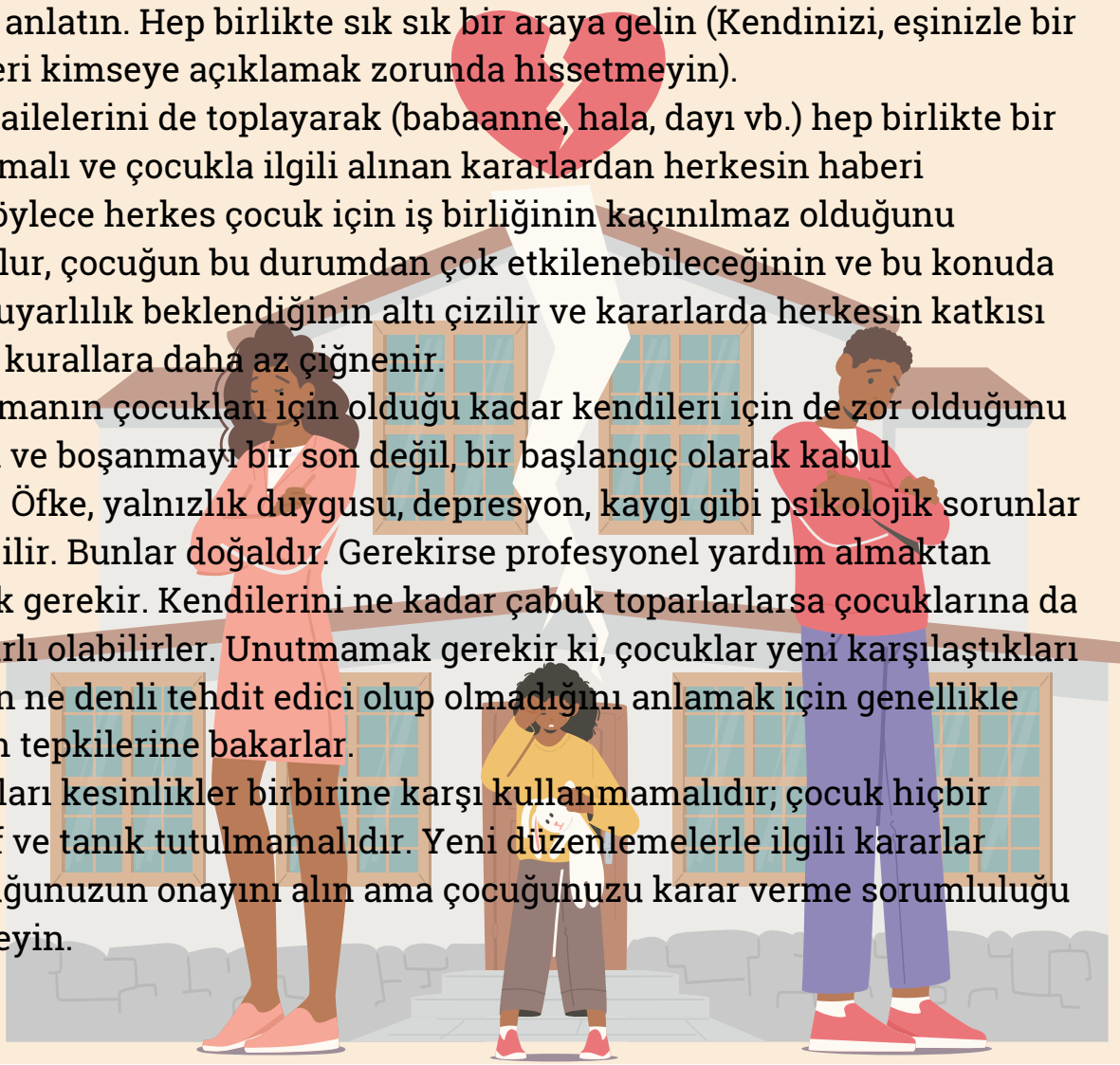
### **Ergenlik**

Üzüntü, kolay ağlama, reddedilmişlik duygusu, suçlama ve yargılayıcı düşünce, alkol ve ilaç kötüye kullanımı, evden kaçma, karşı gelme ve inatlaşma, kavgacılık, kabalık, uygunsuz cinsel eylemler, okul başarısında azalma ve bazen ebeveynlerden birisine daha fazla yakınlaşma ile diğerine aşırı öfke veya yok sayma Cinsiyet faktörünün ise özellikle okul öncesi dönemde önemli olduğu bildirilmektedir. Okul öncesi dönemde erkeklerin, kızlara oranla daha fazla gelişimsel bozukluklar gösterdiği ve bu problemlerin daha uzun sürdüğü gözlenmiştir. Babasından ayrı büyüyen erkek çocukların daha başarısız, sporla daha az ilgilenen, cinsel özdeşimde güçlükler çeken, daha saldırgan davranışları olan ve otorite ile daha çok sorun yaşayan çocuklar olduğu bildirilmiştir. Babasından ayrı büyüyen kız çocukların ise karşı cinsle ilişki kurmakta zorlandığı ve ikili ilişkilerde ihmal ve reddedilme kaygısı yaşadığı görülmüştür. Boşanma sürecinde yaşanan olaylar olumsuz ve kavgalar yoğunsa, eşe yönelik şiddet varsa ebeveynlerin çocuklarıyla olan duygusal ilişkileri yetersiz kalacak ve çocukların günlük rutinleri bozulacaktır. Bu durumda çocuklar daha şiddetli ve uzun süreli etkilenirler. Ebeveynlik işlevlerinin yeteri kadar yerine getirilmemesi çocukların güven ve ottonemi duygusunu olumsuz olarak

# BOŞANMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

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

- 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, zorunlu bazı değişiklikler varsa, bunlara kademeli geçişler yapmaya gayret edin.
- Çocuktan ayrı yaşayacak olan eş, kademeli olarak evden ayrı kalmaya başlamalıdır. Bu süreç haftada bir günden 5-6 güne çıkarıldığında çocuk ayrılığa daha kolay adapte olur. Boşanmadan sonra, çocuklar her iki eşle de sürekli ve düzenli olarak görüşmeye devam etmelidir. Siz hala onun için 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 bir araya gelin (Kendinizi, eşinizle bir araya gelişleri kimseye açıklamak zorunda hissetmeyin).
- 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 iş birliğinin kaçınılmaz olduğunu hatırlamış olur, çocuğun bu durumdan çok etkilenebileceğinin ve bu konuda herkesten duyarlılık beklendiğinin altı çizilir ve kararlarda herkesin katkısı olduğundan kurallara daha az çığnenir.
- 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 toparlarsa çocuklarına da o kadar yararlı olabilirler. Unutmamak gerekir ki, çocuklar yeni karşılaştıkları her durumun ne denli tehdit edici olup olmadığını anlamak için genellikle yetişkinlerin tepkilerine bakarlar.
- Eşler, çocukları kesinlikler birbirine karşı kullanmamalıdır; çocuk hiçbir şekilde taraf ve tanık tutulmamalıdır. Yeni düzenlemelerle ilgili kararlar alırken çocuğunuzun onayını alın ama çocuğunuzun karar verme sorumluluğu altında ezmeyin.





# BOŞANMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Çocuk, boşanmış bir anne-babanın çocuğu olmayı çevresine karşı bir silah gibi kullanmamalıdır. Her konuda gereksiz tavizler vererek çocuğun boşanmadan alacağı yaralar yalnızca arttırılır, azaltılmaz.
- Çocukla ilgili her konuda eşler birbiriyle çelişen davranışlarda bulunmamaya gayret göstermeli, ortak bir yol izlenmelidir. Babanın evinde izin verilen bir şeye, annenin evinde yasak konulmamalıdır.
- Çocuklar, anne-babalarının boşanmasından kendilerini suçlayabilirler. Bu yüzden boşanma sebebinin çocukla hiçbir ilgisinin olmadığı, bunun anneye babanın arasındaki anlaşmazlıktan kaynaklandığı açıkça anlatılmalıdır. 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.
- Boşanma sırasında çocuklar mahkeme, eşya dağıtımını, nafaka gibi konulardan haberdar edilmemelidir.
- Çocuklarınızın sizinle geçireceği zamanı” ziyaret” yerine “anne/baba ile birlikte olma zamanı” diye adlandırın.
- Kiminle yaşayacaklarını çocuklarınız seçmemeli.
- Çocuklarınıza bakmak için bir takvim geliştirin ve buna uyun.
- Dakik olun ve ziyaretleri iptal etmeyin.
- Çocukların iki ev arasında giysilerini ve oyuncaklarını paylaşmasına izin verin ve her iki evde de onlara yer ayırın.
- Kaybettiğiniz zamanı telafi etmek için çok fazla hediye almayın ve her şeye evet demeyin.
- Çocuklarınızı alırken veya bırakırken diğer ebeveynle tartışmaktan sakının.
- Diğer eve gitmeden önce çocuklarınıza onlarla birlikte olmaktan ne kadar çok zevk almış olduğunuzu anlatın. Diğer ebeveynle de iyi vakit geçireceğini söyleyin.
- Onları sevdiğinizi ve özleyeceğinizi söyleyin.
- Ayrı olduğunuzda sizin için endişelenen bir çocuğunuz varsa, o gittiğinde neler yapacağınızı anlatın (Sizi bırakırken duyduğu endişe azalabilir).

# EBEVEYNLERDEN BİRİNİN ÇOCUĞU ZİYARET ETMEDİĞİ/EDEMEDİĞİ DURUMLARDA

Çocuklar için ebeveynlerden birinin onları görmemeyi tercih ettiğini anlamak onlarda suçluluk ve anne-babalarını kendilerinden uzaklaştıracak bir şeyler yaptıklarını düşünmelerine sebep olur. Öz saygılarını zedeler ve sevilmedikleri, terk edildikleri hissine kapılırlar. Eğer diğer ebeveyn çocuklarla görüşmek istemiyorsa ya da görüşmesini engelleyecek bir durum yaşıyorsa (alkol bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı, ruhsal sorunlar gibi) çocuklarınıza bunun onların hatası olmadığını açıklayın, böylece çocukların kendilerini suçlamalarına yardımcı olun. Çocuklara ebeveynin gelmeyiş nedeninin onların yetersiz, kötü oldukları veya sevmeye layık olmadıkları anlamına gelmediğini anlatın. Diğer ebeveynin gelmeyiş nedenini bilmiyorsanız, bilmediğinizi çocuklarınıza söyleyin. Diğer ebeveynin ziyaretini engelleyecek ciddi sorunları olduğunu çocuklarınıza söylemek işe yarayabilir. Onun ziyarete gelemeyecek kadar suçluluk hissettiğini veya mutsuz olduğunu açıklayabilirsiniz. Her durumda her iki ebeveynin de onları sevdiğinden emin olmalarını sağlayın, sevdikleri ve güven duydukları başka yetişkinler, aileler ve arkadaşlarla vakit geçirmeleri için teşvik edin. Böylece kendilerini daha az yalnız hissetmelerini sağlayacaklarını anlatın. Çocuğunuz ergenlik döneminde ya da daha büyük yaşta ise ebeveynlerinin tutumlarına rağmen, kendilerinin bir gün iyi birer ebeveyn olabilecek yeterlilikte olduklarını vurgulayın.

## ÇOCUKLARINIZIN DUYGULARINI ANLAMA VE İFADE ETMELERİNE YARDIMCI OLMA

1. Çocuklar, yetişkinler gibi boşanma sonrası toparlanma sürecinde kimi aşamalardan geçerler (acı, şok, yadsıma, öfke, üzüntü veya depresyon ve iyileşme).
2. Öfke, üzüntü ve suçluluk duymak doğaldır.
3. Duyguların uygun biçimde ifade edilmesine örnek olun.
4. Çocuklarınıza duygularını ifade etmede yardımcı olurken dolaylı iletişim yolları kullanın.

# ÇOCUĞUNUZLA İLGİLİ NE ZAMAN YARDIM ALMANIZ GEREKTİĞİNİ NASIL BİLECEKSİNİZ?

Çocuğunuz aşağıdaki stres belirtilerini gösteriyorsa:

- Kronolojik yaşından daha küçük gibi davrandığında
- Ebeveyn(ler)den uzak kalma korkusu yaşadığında
- Uyumsuz ve huysuz olduğunda
- Rol yaptığında
- Manipülatif olduğunda
- Üzüntü ve depresyon yaşadığında
- Suçluluk duyduğunda
- Uyku ve yeme sorunları olduğunda
- Davranış değişiklikleri yaşadığında
- Okulla ve arkadaşlarıyla problemleri olduğunda
- Mantık dışı korkular ve dürtüsel davranışlar gösterdiğinde uzman desteği almak iyi olacaktır.



## SİZ YA DA EŞİNİZ AŞAĞIDAKİLERİ YAŞAMAYA BAŞLADIYSANIZ:

- Kavga etmek için yasal yollara başvurmaya
- Diğer ebeveyni yermeye ve aşağılamaya
- Çocuğunuzun diğer ebeveyne mesaj iletmek ya da onun hakkında casusluk yapmak için kullanmaya (çocuklar bu durumda kendilerini arada kalmış hissederler)
- Aşırı derecede anlaşmazlık yaşamaya (ve çocuklar sürekli bunu durdurmaya çalışıyorsa)
- Evdeki sorumluluklar ve duygusal destek açısından çocuklara aşırı derecede yaslanmaya
- Depresyon ve endişe hali yaşamaya başladıysanız uzman desteği almak faydalı olacaktır.

## Kaynakça

1. Lüleburgaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Boşanma, Ebeveyn ve Çocuk, 2004
2. Nilgün Öngider, Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri Effects of Divorce on Children, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2013
3. Bornova RAM, Boşanma ve Çocuk Üzerindeki Etkileri, 2019
4. [www.dbe.com.tr/bosanmavecocuk](http://www.dbe.com.tr/bosanmavecocuk)