



Bağımlılıkla ilişkili
hızlı, özet, pratik bilgiler

www.moodisthastanesi.com

Uzmanlara yönelik bilgiler içerir.

Hazırlayanlar:
Ayşegül Nezor

BOŞANMA SÜRECİ VE ÇOCUK

Ebeveyn boşanması günümüzde çok sık karşılaştığımız toplumsal bir olaydır. Ebeveynlerin evliliği sonlandırmaları ailede en çok çocukları ve ergenleri etkilemektedir. Boşanma sonrasında gözlemlenen düşük benlik algısı, okul başarısızlıkları, korku ve kaygı, ebeveyne öfke, saldırganlık ve içe çekilme gibi psiko-sosyal problemler gözlemlenebilmektedir.

Bu sayıda boşanmanın çocuklar üzerindeki uzun vadeli etkilerine, çocuğun boşanma sonrasında yaşadığı sorunlara ve yaş dönemine göre boşanmanın çocuk üzerindeki psikolojik etkilerine yer verilmiş ayrıca boşanmanın çocuğa nasıl söyleneceği ve nelere dikkat edilmesi gerektiği ile ilgili bilgiler açıklanmıştır.

Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Boşanma çoğu çocuk için sarsıcı bir olaydır ve gelişimlerini ciddi bir biçimde etkileyen bir dizi sorunu peşinde getirmektedir. Boşanma sonrasında çocuklarda görülen sorunlar ve sorunlara gösterdiği tepkiler şu şekilde sıralanmaktadır.

- Boşanmayı inkar etme
- Boşanmayı getiren sebeplere öfke duyma
- Anne ve babasını bir araya getirme çabası
- Depresif belirtiler gösterme
- Boşanmayı kabul etme

☎ 216 912 17 00

moodisthastanesi.com



MoodistHastanesi

Mentalist Sağlık Tic.A.Ş.
Acıbadem Mah. Çeçen Sok.
No:52 Üsküdar / İstanbul

Bu aşamalar çocuklar için karmaşık olabilir ve birçok duyguyu beraberinde getirebilir. En çok karşılaşılan duygular arasında üzüntü, kaygı, öfke, korku ve suçluluk yer alabilir. Bununla beraber çocukların boşanma sonrasında yaşadığı stres sebebiyle gelişimsel, duygusal ve davranışsal gerilikler gösterdiği araştırmalar arasındadır.

Bu yönden baktığımızda boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri üç ana sorun altında incelenebilir. Bunlardan ilki, ebeveynlerin boşanması sebebiyle çocuğun günlük rutinin bozulması ve bunun yarattığı sorunlardır. İkinci sorun, çocuğun yaşı, mizacı ve karakter özellikleridir. Özellikle okul öncesi ve ergenlik döneminde boşanma ile karşılaşan çocukların diğer yaş gruplarına göre daha olumsuz etkilendikleri görülmektedir.

Üçüncü problem ise çocuğun yaşam alanının değişmesi sebebiyle velayet ile ilgili sorunların gündeme gelmesi ve çocuğun hangi ebeveynin yanında kalacağı ile ilgili durumlar yine boşanmanın çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini direkt olarak biçimlendirecektir.

Çocuğun Boşanma Sonrasında Yaşadığı Sorunlar

Suçluluk: Ebeveyn boşanmasında ortaya çıkan sorunlardan ilki suçluluk duygusudur. “ Benim yüzümden ayrıldılar” gibi kendini suçlayıcı düşünceleri olabilir. Bu problemin önüne geçilmediği takdirde ileriki yaş aralığında duygusal sorunlar yaşayabilir, bazı duygularla baş etmekte zorlanabilir.

Korku: Hiçbir çocuk ebeveynin ayrılmasını istemez. Dolayısıyla boşanma sonrasında büyük bir korkuya kapılabilir. Bu korku, ebeveynin terki, sevilmeceğini düşünceleri hatta evsiz kalacağına dair yanlış inançları içerebilir.

Öfke: Her çocuğun boşanmaya verdiği tepki yaşa, cinsiyete, mizaca ve karaktere göre değişebilir. Özellikle okul dönemindeki çocukların üzüntülerini öfke ile ortaya çıkardığı, sık sık kavgaya karıştıkları araştırmalar arasındadır. Bazen kişinin dışa vurduğu bu öfke ebeveyn boşanmasını kabul etmeye başladıkları anlamına da gelebilmektedir.

☎ 216 912 17 00

moodisthastanesi.com



MoodistHastanesi

Mentalist Sağlık Tic.A.Ş.
Acıbadem Mah. Çeçen Sok.
No:52 Üsküdar / İstanbul

Uyku sorunları: Boşanma sonrasında stres, kaygı, korku gibi karmaşık duygular yaşayan çocukların üzüntülerine bağlı olarak uyku problemleri yaşadığı görülmektedir. Ebeveynle uyumak isteme, uyumak istememe, sık sık kabus görme gibi sorunlar yaşayabilirler. Uyumak çocuğun terkedilme ve ebeveyni kaybetme düşünceleriyle pekişebilir ve uykuyu reddedebilirler. Uyku problemleri her iki ebeveynin desteği ve ilgisiyle birkaç ay içinde normal haline dönebilmektedir.

Gerileme: Boşanma sonrasında çocukların yaşadığı ve en çok karşılaşılan durumlardan biri olan gerileme; çocukların gelişimlerini tamamladıkları aşamaya geri dönmeleri olarak tanımlanabilir. Bu gerileme parmak emme, alt ıslatma, ebeveynle vurma veya tam tersi ebeveynlerden birine yapışma, eskiden sevdiği oyuncuğa tekrardan bağlanma gibi davranışlar göstermesi olarak belirtilebilmektedir.

Zayıf Akademik Performans: Okul başarısızlıkları, notların düşmesi, öğretmenlere karşı gelme, saldırgan tutum ve davranışlar boşanma sonrasında çocukta gözlemlenen tepkiler arasındadır. Çocukların kendilerini ihmal edilmiş hissetmesi, depresif duygudurumu veya ebeveynleri arasındaki artan çatışmalar dikkatinin dağılmasına sebebiyet verebilir ve akademik performansında düşme görülebilir.

Sosyal Aktivitelerde İlgi Kaybı: Ailesi boşanmakta olan çocuklar, başkalarıyla ilişki kurmakta daha zorlanır hale gelebilirler ve daha az sosyal ilişki kurma eğiliminde olabilir. Bazen çocuklar kendilerini güvensiz hissederler ve boşanan tek ebeveynin kendi ailesi mi olduğunu merak ederler. Arkadaşlarıyla takılmak veya okul etkinliklerine katılmak gibi sosyal durumlar onların gözüne korkulu gelebilir.

Yaş Dönemine Göre Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri

3-5 yaş arası çocuklar: Bu yaş aralığındaki çocuklar boşanmanın ne demek olduğunu hatta ebeveynlerin boşanmasının altında yatan nedenleri anlayamayabilirler. Genellikle boşanmalarının sebebi olarak kendilerini görebilirler hatta kendilerini suçlayabilirler. Bazı çocukların da evden ayrılan ebeveynin kendilerini de terk edeceğine dair korkuları oluşmaktadır. Özellikle bu yaş aralığındaki çocukların boşanma sonrasında oluşan kaygı ve korkularından ötürü bazı davranışlarında gerileme görülebilir; parmak emme, alt ıslatma, mızızlanma gibi...

☎ 216 912 17 00

moodisthastanesi.com



MoodistHastanesi

Mentalist Sağlık Tic.A.Ş.
Acıbadem Mah. Çeçen Sok.
No:52 Üsküdar / İstanbul

6-11 yaş arası çocuklar: Bu yaş aralığındaki çocuklar boşanmayı ve boşanmalarının altında yatan sebeplerin daha çok farkındadırlar. Gerginliklerini, korkularını, kaygılarını gösterebilirler. Genellikle bu yaş döneminde bazı somatik belirtiler görülebilir; baş ve karın ağrıları gibi... Bununla birlikte kabus görme, iştah kaybı, uyku düzeninde bozulmalar da görülebilir. Yaşı daha büyük olan çocuklar üzüntülerini öfke ile de gösterebilmektedirler.

Boşanmanın Çocuğa Söylenmesi

Çocukların ebeveynlerinin boşanacağı kararını ebeveynlerinden duyması önem arz etmektedir. Karar alındıktan sonra çocuklara bildirilmeli ve onların da bu durum için hazır olması sağlanmalıdır. Boşanmadan söz ederken çocuğa yaşı ve mizacına uygun şekilde doğru açıklamalar yapmak dikkat edilmesi gereken noktalardandır.

1. Boşanmanın çocuğun hatasından kaynaklanmadığını, anne ve babanın sadece evliliklerini uygun şekilde devam ettiremedikleri için boşanmanın gerçekleştiği uygun şekilde açıklanmalıdır.
2. Her iki ebeveyniyle de ilişkisi korunmalı ve desteklenmelidir.
3. Boşanma sonrasında ne olacağı ile ilgili detaylar verilmelidir. Bu detaylar; nerede ve kiminle yaşayacağı, hangi okula gideceği, diğer ebeveyniyle görüşme aralıklarının sıklığı gibi hayatında değişecek olan her nokta ayrıntılı şekilde açıklanmalıdır.
4. Ebeveynlerin hala onları sevdiği ve sevmeye devam edeceklerine dair güvence verilmelidir.
5. Çocuğun boşanmadan sorumlu olmadığı sık sık tekrarlanmalı, ne söyledikleri dinlenmeli, duygularını açığa çıkarması için fırsat verilmelidir.
6. “Anne ve baban olarak artık eskisi gibi iyi anlaşıyoruz ve birlikte evliliğimizi devam ettirmeme kararı aldık. Bunun sana olan sevgimizle veya seninle hiçbir bağlantısı yok. Seni çok seviyoruz ve her zaman sevmeye devam edeceğiz. Senin annen ve baban olmaya devam edeceğiz sadece bu evde hep birlikte yaşamayacağız. Anneni/babanı haftada bir kez mutlaka göreceksin ve istediğin zaman da telefonla görüşebileceksin. Artık birlikte yaşamayacak olmamız seni çok üzmüş olabilir. Ne hissettiğini merak ediyoruz, eğer paylaşırsan sana destek olmak isteriz.” şeklinde bir ifade çocuğun durumu anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olabilmektedir.

Kaynaklar

Geniş,M., Toker,B. ve Şakiroğlu,M.(2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeyn yabancılaşması: derleme çalışması. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(3);190-199. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/819921>

Türkaslan,N.(2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198238>

Sağlam,M.(2011). Boşanma sürecinde olan ailelerdeki çocukların aile algılarının ve sorunlarının resimler aracılığı ile incelenmesi, Ankara, TR: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü