

Boşanmanın Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Başetme Yolları

• Dr. Nesrin TÜRKARSLAN*

Özet

Boşanma, günümüz toplumlarında sıkça yaşanan toplumsal bir olaydır. Çocuklu eşlerin evlilik birliğini sona erdirmeleri, ailede en fazla çocukları etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, çocukların problemleri bir aile ortamında yaşamayı anne-babalarının boşanmasına tercih ettiklerini göstermektedir. Eşlerin boşanması kaçınılmaz ise, çocuklarının bu durumdan en az zararla çıkmasını sağlamak için ebeveynlerin bilinçli ve birlikte hareket etmeleri gerekmektedir. Boşanma öncesinde konu basit bir dille onlara anlatılmalı ve duruma alışmaları sağlanmalıdır. Ebeveynlerinin boşanmasından birçok çocuk kendini sorumlu hissetmektedir. Bundan başka korku, üzüntü, gerileme, okul başarısında düşme, ebeveynlerini barıştırma arzusu, yalnızlık, reddetme, uyku sorunları gibi birtakım olumsuz duygular da çocuklarda sıkça rastlanılan sorunlar arasındadır. Onların bu duygularıyla baş etmede her iki ebeveynin de desteğine ihtiyaçları vardır. Boşanma ile birlikte çocukların yaşayabileceği problemlerin üstesinden gelmek için ailelerin uygulaması gereken kuralları vardır. Bu kurallara uyulması halinde bile çocukların olumsuz etkilenmesi önlenemeyebilir. Bazen de çok dikkatsiz davranılır ama çocuklar 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.

Anahtar kelime: Boşanma ve çocuk.

Abstract

The Negative Impacts of Divorce on Children and the Ways to Cope with Them

Divorce is a societal event being lived frequently in modern societies. The ending of the marriage institution by married partners having children impacts the children to a great extent. The research studies show that the children prefer living in a problematic family atmosphere to divorcing of their parents. If the divorce of the married partners is inevitable, in this case, the partners should behave logically and consciously against their children in order not to damage them seriously. They should explain the situation to their children in a simple language before the divorce and help them get accustomed to this serious event gradually. A lot of children feel that they are responsible for their parents' divorce. Besides, they frequently have negative feelings such as fear, sorrow, refusing, decreasing level in school success, desire for having their parents make peace between them, loneliness, sleeping problems etc. To cope with these problems and feelings, they need help from their both parents. There are rules for divorced partners to solve the problems which may be lived by the children after divorce. Even the parents obey these rules, it is possible that the children will be influenced in any case. Sometimes, the divorced parents behave unconsciously and inattentively and the children do not get affected seriously. There are two reasons for this: one of them is that every child does not get influenced by every event at the same rate and the other is that even the influences of the event are equal, the reactions and the response time may be different.

Key word: Divorce and child.

*Uzman, Başbakanlık, Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

İnsanoğlunun yeryüzünde ortaya çıkışından günümüze değin milyonlarca yıl geçtiği ve insanlar milyonlarca yıldan beri yaşam sorunlarının üstesinden gelmek için çaba gösterdikleri halde, bugünkü anlamda, karı-koca ve anne-baba olma gereğini MÖ 2000 yılında anlayabilmişlerdir. Karı- koca olarak birlikte olma, bir araya gelme davranışına “evlenme” ve kurulan bu ilişkiye de, “evlilik” adı verilmiştir.

Evlilik, tarihsel süreç içinde 4000 yıllık yeni bir toplumsal kurumdur. Doğada olmayan, insanın kurduğu bir kültür kurumudur. Her kültür olayı gibi zamanla değişen, yeni biçimler alabilen, kadın ile erkeğin birlikteliği ile gerçekleşen, toplumsal sistemin en küçük birimini meydana getiren bu yapının, insanın kurduğu her yapıda olabileceği gibi, zamanla aksayan, düzeltilmesi gereken yönleri olabilecektir. Evlilik, bütün zorluklarına rağmen, devam etmesi toplum sağlığı bakımından gerekli olan ve çağın değişimiyle, değişebileceği kabul edilen temel toplum birimidir.

“İki ayrı insan” tarafından oluşturulan aile, bunun doğal sonucu olarak, çatışma ve uyumsuzluk potansiyelini de beraberinde taşır. Farklı ortamlarda yetişmiş, değişik kişiliklere sahip iki ayrı insanın, uzun yıllar boyunca hep uyumlu olmalarını beklemek, fazla iyimser bir beklentidir ve hayatın zorluklarına karşı bir liman olarak düşünülen ailenin bazen kendisi bir fırtınalı denize dönüşüp, sorun çözmeye değil sorun üretmeye başlayabilir. Bu durumda eşlerin birlikteliklerini sona erdirmeye karar vererek boşanmaları günümüzde giderek artan sayılarda yaşanmaktadır.

Ülkemizde boşanma yüzdesi diğer Batı ülkeleriyle karşılaştırıldığında oldukça düşük bir seviyede bulunmaktadır. Ancak yıllara göre bakıldığında da bir artış gözlenmektedir. Örneğin 1998’de boşanma sayısı 27.167 iken bu sayı 2000’de 34.864’ çıkmıştır.

Evlilik süresine göre boşanma yüzdesi incelendiğinde, Türkiye’de boşanmaların yüzde 44.89’unun evliliğin ilk 5 yılı içinde meydana geldiği görülmektedir. Boşanmayla sonuçlanan evliliklerin ortalama süresi bilinmemektedir.

Çocuk sayısına göre boşanma yüzdesi incelendiğinde, boşanmaların yüzde 43.85’inin çocuksuz ailelerde görülmesi, çocuk varlığının boşanmayı önleyen bir unsur olduğunu düşündürülebilir. Ancak diğer taraftan da boşanmış çiftlerin yarısının çocuklu olması durumu söz konusudur. Bu istatistiksel verilere göre,

boşanma, ciddi bir sosyal sorun olarak ilerleyen tarihlerde yetkilileri meşgul edeceğe benzemektedir.

Boşanma ile ilgili düşündürücü gerçeklerin ve anne babası boşanmış çocukların, gelişimle ilgili ve psikolojik sorunlar yaşamak açısından, diğer çocuklardan daha fazla risk altında olduğuna dair artan verilerin ışığı altında, giderek daha fazla çift, aileyi dağıtmanın doğru olup olmayacağını sorgulamaktadır. Bazıları, en azından çocuklar büyüyüp evden ayrılana kadar, kişisel isteklerini bir kenara atıp evliliği sürdürmeyi düşünebilmektedir. Araştırma sonuçları göstermiştir ki; sadece çocukların iyiliği için bir arada kalmanın çok nadir işe yaradığıdır. Bazen, bir arada kalmak, çocuklara, anlaşamayan eşlerin boşanmasından daha çok zarar verebilmektedir. Araştırmalar, kasıtlı sessiz kalmalardan, sürekli bağırış çağırışlardan, fiziksel şiddet göstermeye kadar çeşitli anlaşmazlıklara şahit olmuş çocukların, boşanmış aile çocuklarından daha uyumsuz olduklarını ortaya koymaktadır. Kısacası, bazen sorunu çözenin tek yolu evliliği sona erdirmek olabilir.

Hukuksal bir kavram olarak ele alındığında boşanma, basit anlamda evlilik sözleşmesinin sona ermesidir. Ancak, ruhsal açıdan değerlendirildiğinde aile birliğinin bozulması, ailenin bölünmesine ya da bütünüyle dağılmasına yol açan ve bütün aile üyelerini hatta yakın çevredeki kişileri dahi sarsabilen karmaşık bir olgudur. Bu süreçten en çok etkilenenler çocuklardır. Kuşkusuz bir çocuk fiziksel ve psikolojik gelişimini en güzel şekilde ailesinin içinde tamamlar. Çocuk hem annenin hem de babanın ilgisine, sevgisine, şefkatine muhtaç bir varlıktır. Çocuğun ruhsal ve zihinsel açıdan sağlıklı olmasının başta gelen şartlarından birisi elbette ki kişiliğinin ideal bir aile tarafından kazandırılmasıdır.

Boşanma, mevcut aile yapısını değiştiren en önemli etkenlerden bir tanesidir. Bu durum, normal gidişatın tersi veya değişik bir durumu olduğu için, aile içerisindeki bireylerin hepsini önemli ölçüde etkilemesi de kaçınılmazdır. Bu etkilenmede karşılıklı etkileşim içerisinde, çocuk- anne, çocuk-baba, anne-baba, çocuklar kendi aralarında ayrı ayrı etkilenmesi ve bunların ikiyeşerli olarak birbirini etkileyip, yeni oluşuma ayak uydurmaya çalışması durumu söz konusudur. Boşanmanın en çok etkilediği kişiler ise şüphesiz çocuklardır. Hatta bu durum bazen o kadar ileri gider ki anne-babalar kendi sorunlarından veya stres

faktörlerinden dolayı, bu türlü bir hayat aşaması ve stres faktörü durumunda, çocukları hiç hesaba katılmaz veya en son akla gelir.

Günümüzde evliliklerin sona ermesi sık rastlanır bir olay olduğu için, bir çok çocuk -çok küçük olanlar hariç- boşanma kelimesini bilmektedirler. Eğer ailede gerginlik ve mutsuzluk varsa çocukların birşeylerin yolunda gitmediğinin farkında olmaları büyük bir olasılıktır. Kavganın-özellikle fiziksel şiddet ve alkolizm-bol olduğu ailelerde, çocuklar farkında olmadan, anne babalarının ruhsal durumlarını okumayı öğrenirler. Kızgın ya da mutsuz bir ebeveyne yaklaşmak için en doğru zamanı çeşitli ayrıntılardan yola çıkarak bulabilirler. Aynı şekilde ne zaman ortada olmamaları gerektiğini de bilirler. Boşanma hakkında az çok bir şeyler bilmek ve sürekli anne-babanın kavgasına tanık olmak bile birçok çocuğu anne babasının ayrılıyor ya da boşanıyor olduğu haberine hazırlamaz. Olay patladığı zaman ki bu çoğu kez anne ya da babanın evden ayrılması ile olur, bir çok çocuk gerçekten sarsılır. Eğer çocuk anne ve babasının kavgalarından uzak tutulmuşsa daha da büyük bir şok yaşar. İstismar eden biri bile olsa, bir ebeveynden ayrı olmak çocukları dehşete düşürür. Çocuğun aileyi terk etmiş olan ebeveyne özlemesi doğaldır. Ebeveynin ayrılmış olması çocukların bağıllık duygularını yok etmez.

Elbette bütün etkiler için çocuğun yaşı, gelişim derecesi, o yaşa gelinceye kadar yaşadıkları, içinde bulunduğu kişilik durumu önem taşıyacaktır. Etkilenmenin biçimini, derecesini, çocukların buna karşılık olan tepkileri değiştirecektir.

Amato ve Keith (1991) boşanmış ailelerin çocuklarıyla ilgili yaptıkları araştırmada, boşanma sırasında çocuğun yaşının, çocuğun psikolojik ve sosyal uyumu-na ve anne-baba ile ilişkileri üzerine en anlamlı etki eden faktör olduğunu saptamışlardır. Her çocuğun gelişim hızı aynı olmasa da, aynı yaş grubundaki çocuklar benzer özellikler taşımaktadır. Ailenin dağılması, aynı yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da bir çok değişik duygusal tepkiye yol açmaktadır. Çocukların bu duyguları, ileriki yaşamlarının çeşitli aşamalarında tekrar yaşayabilme olasılıkları da bulunmaktadır. Çocukların içinde buldukları yaşa göre bazı duygular öne çıkarak yoğun yaşanabilirken, diğerleri geri planda kalıp ileriki yaşlarda etkisini gösterebilmektedir.

Boşanma hiç kuşkusuz, çocukların başına gelebilecek en sarsıcı olaylardan birisi ve potansiyel olarak onların gelişmelerini ciddi bir biçimde etkileyecek bir dizi değişikliği de beraberinde getirmektedir. "Potansiyel bir durumdur, çünkü boşanmış bir ailenin bireyi olarak yaşamak kaçınılmaz olarak çocuklara zarar veren bir durum değildir. Önemli olan anne ve babanın evliliklerinin sona ermesini nasıl karşıladıkları, boşanmadan sonra hayatlarını ve ilişkilerini nasıl sürdürdükleri ve çocukları ile ilgilenmeye devam etmeleridir.

Boşanmaya karar vermeden önce bu konuyu çok ciddi düşünmek gerekir. Çünkü bu durum mevcut ve ilerleyen dönemdeki etkilerinden dolayı gerçekten önemli bir olay ve karardır. Genelde boşanmadan önceki durum ile boşanma sonrası durumun her açıdan değerlendirilip sonuçları hesap edildikten sonra bu durumun daha ileri aşamaya götürülmesinde fayda vardır.

Hemen hemen bütün boşanmalarda, kadın da erkek de duygusal bir çöküntü yaşarlar. Boşanmaya karar verene kadar uzanan süreçte çoğu kez kadın ve erkek birbirlerini karşılıklı olarak incitirler. Bu süreçte, her iki taraf da birbirlerini istenilmeyen taraf olarak algırlar. Bu nedenle, kadın için de, erkek için de, boşanma olayı kişisel özgüvene ve saygıya indirilmiş bir darbedir. Evlilik, ne kadar kötü olursa olsun, boşanma gerçekleştikten sonra yaşanan boşluk üstesinden gelinmesi gereken önemli bir sorundur. Bunların yanı sıra, ortada bir de çocuklar varsa, bu kez, çocuk ya da çocukları kapsayan yeni bir düzen kurma zorunluluğu acil olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu zor süreçte ilk adım, çocuklara boşanmayı anlatmaktır. Bazı anne ve babalar çocuklara, boşanma niyetlerini haber vermeyi gereksiz bulurlar. Çocukların yaşının küçük olması bu davranışı pekiştirir. Oysa hiçbir kimse, sevsin ya da sevmesin, bir sabah uyanıldığında, sanki hiç yaşamamış gibi, ailesinden bir ebeveynin ortadan yok olmasını asla anlayamazlar. Hiçbir çocuk böylesine yıkıcı bir davranışla karşı karşıya bırakılmamalıdır. Böylesi düşüncesiz davranışlar, çocuğun reddedilmiş olma duygularını kuvvetlendirmenin yanı sıra onun olup bitene bir anlam verebilmek için olmadık şeyler uydurmalarına da yol açabilir. Çocuklara, boşanmaktan söz ederken dikkat edilecek en önemli nokta, onlara doğruyu söylemek olmalıdır. Çocuklar gerçeği bazen düşündüğümüzden

daha güçlü karşılarlar. Eğer, bu konuda yalan söylendiğini sezerlerse, hem olayı daha sağlıklı yaşarlar hem de anne ve babalarına olan güven duyguları zedelenir. Diğer taraftan boşanmaya yol açan gelişmeleri ve yaşanan tatsız ayrıntıları anlatmanın hiçbir yararı yoktur.

Boşanmaya karar vermiş ailelerin, kararın çocukları üzerindeki etkisinin neler olabileceğini düşünerek hareket etmeleri gerekir. Boşanmaya karar verdikten sonra veya mahkeme süreci başladıktan sonra, çocuğun yaşına göre, aile içerisinde az çok hissettiği bu farklı durumun, uygun bir dille, yaşına uygun bir şekilde anlatılması gerekir. Bu durumu genelde anne-babanın ikisinin birden çocuğa açıklaması uygundur. Yapılması gereken, çocuğa sevgi mesajları verildikten sonra, yani hem anne hem baba tarafından çok sevildiği ve durum ne olursa olsun bundan sonra da sevmeye devam edileceği konusunda çocuğa güven verildikten sonra durum anlatılmaya başlanmalıdır. Bu durumun yani anne babanın artık hayatlarını ayrı yaşayarak devam ettirmelerinin, herkesin faydası için zorunluluk olduğu ve başka alternatif kalmadığı, yine çocuğun yaşına uygun bir şekilde anlatılmalıdır. Çocuğun kaygısını azaltmak için, yine sevgilerinin devam edeceğini ve çocuk hangi tarafta kalırsa kalsın diğer ebeveyni görebileceğinin ve irtibatın devam ettirileceğinin altı çizilmelidir. Çocuğun ilerleyen dönem içerisinde psikolojik durumu takip edilmeli, özellikle gizli depresyon ve kaygı durumları göz önüne alınmalıdır. Bu yeni durum çocuğun sosyal hayatında, bazı sorunlar oluşturabilir ve uyum güçlüğü denen bir tabloya zemin hazırlayabilir. Burada anne-babaların dikkat etmesi gereken en önemli nokta -ki ister ayrı ister beraber- çocuğa verilecek sevgi ve sağlanacak huzur ortamı, her türlü sıkıntı ile başetmek için gerekli olan en önemli araçtır.

Altı çizilmesi gereken bir diğer nokta da şudur: Çocuğun bundan sonra, örneğin baba ayrıldıktan sonra annenin bu ayrılığı telafi etmek için çocuğa aşırı hoşgörü ile davranmasıdır. Bu durum çocukta değişik davranış problemlerinin gelişmesine zemin hazırlayabilir. Bu nedenle denge iyi korunmalı, bu türlü sınır problemleri yaşatılmamalıdır.

Ayrıldıktan sonra, ebeveynler birbirlerinin aleyhinde konuşmamalı ve çocuğa eşi ile olan problemi yansıtılmamalıdır. Bu durum boşanma yaşamış ailelerde sık görülür ve çok önemli problemleri beraberinde

getirebilir. Aynı zamanda çocuğun ayrı yaşadığı ebeveyni sık görmesi (önemli bir problem yoksa) sağlanmalı ve çocuğun iletişimi devam ettirilmelidir.

Çocuğun cinsiyetine göre örnek alabileceği karşı cinsten güvenilir bir akraba veya tanıdık kişiler, ayrılan ebeveyn yerine çocuğun bazı duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilir. Ör: Babadan ayrı bir çocuk ile dayısının biraz daha yakın ilişki içinde olması gibi.

Çocuklara boşanmanın nasıl açıklanacağı onların aile hayatının bu dönemindeki değişiklikleri nasıl karşılayacaklarını belirleyecektir. Boşanmanın tek başına çocuklara fazla zarar vermeyeceği unutulmamalıdır. Çocukların iyiliği, ebeveynlerin nasıl davrandığına ve aldıkları kararlara bağlıdır. Onların alıştıkları aile birimini, denge ve düzenin hakim olduğu yeni bir ortamda yeniden oluşturulmasında yarar vardır.

Boşanma olayının böyle açıklanması en doğru biçimdir. Ancak, eşlerin bir araya gelmesini engelleyecek şiddette olaylar yaşanıyorsa, o zaman bu konuşma anne ve baba tarafından ayrı ayrı yapılabilir. Burada dikkat edilmesi gereken, eşlerin birbirleri ile ilgili olumsuz duygularını çocuklara aktarmamalarıdır.

Ebeveynlerden birinin aileden ayrılmasının çocuklar üzerindeki etkisini en aza indirerek planlayan çiftlere, gerçek dünyada pek az rastlanmaktadır. Birçok ailede bir eş bazen diğer eşe bile haber vermeden aniden evi terketmektedir.

Boşanma olayının, çocuklara anlatılması için en doğru zaman eşlerden birinin evden ayrılmasının gerçekleşeceği günden en az bir hafta önce olmalıdır. Çünkü, çocukların haberi duyduktan sonra kafalarını kurcalayan pek çok soruları ve dolayısıyla endişeleri olacaktır. Eğer, boşanma haberi eşlerden birinin tam evden ayrılacağı gün verilirse, çocukların duygularını açıklamak ve sorularına cevap bulmak için zamanları olmayacaktır. Bu nedenle, mümkün olduğu ölçüde normal bir aile düzeni içinde sürdürülecek bir hafta boyunca, çocuklar anne ve babalarına soru sorma fırsatı bulacaklardır.

Boşanmadan önce çocukla yapılacak konuşmada ve sonrasında uygulanması gerekenler:

1. Çocuk sahibi ailelerin ister bir arada yaşarken ister herhangi bir nedenle parçalanma sonrası çocuklarının sağlıklı yetişebilmeleri için bilmeleri ve uygulamaları gereken iki özellik vardır. Birincisi

onları koşulsuz sevmek, ikincisi onlarda özgüven duygusunu geliştirmektir. Çocuklara boşanma sırasında söylenmesi gereken en önemli konulardan biri de ebeveynleri tarafından sevildikleridir. Onlara, eşler arasındaki sevginin, onların sevgisiyle ilgili olmadığı, ayrılımlarının anne ve baba olarak sorumluluk ve sevgilerinin yok olması anlamına gelmediği anlatılmalıdır. Onların, ebeveynlerinin kendisine duyduğu sevginin sonsuza kadar süreceğini bilmeye ihtiyaçları vardır.

Bir çok araştırmacı (çocuktaki sevilme ve özgüven duyguları sağlanmışsa), boşanma öncesi ve sırasında çocuklar, yaşanan olaya ortak edilip bilgilendirilmişse ve de ayrılıktan sonra her iki ebeveynle de sevgi ilişkileri devam ediyorsa boşanmanın çocuk üzerindeki etkisinin katlanılabilecek derecede olacağını kaydetmektedirler.

2. Eğer mümkünse boşanma öncesi süreçte, uyumsuzluklar başladığında uygun dille çocuklar bundan haberdar edilmeli ve boşanma konusu haber verilmelidir. Bu konuşma imkanlar dahilinde anne-baba birlikte yapılmalıdır. Konuşma asla bir ebeveynin hakimiyeti altında sürmemelidir. Anne ve babalar ayrılmanın sorumluluğunu birlikte üstlenirlerse, uzun vadede çocukların yeni durumu kabullenmeleri daha kolay olmaktadır.
3. Boşanmanın, onların hatalarından kaynaklanmadığı, tamamen anne ile babanın beraberliklerini başarılı bir şekilde sürdürmemişlerinden kaynaklandığı anlatılmalı ve anlamaları sağlanmalıdır. Ayrıca çocuklara, ayrılığı değiştirecek veya ailedeki problemleri çözüme kavuşturma yolunda yapabilecekleri hiçbir şey olmadığı da söylenmelidir. Eşlerin arasındaki anlaşmazlığın uzun süredir var olduğu durumlarda, çocuklar daha fazla gerginlik yaratabilir ve eşler arasındaki çoğu tartışma da bu yüzden çıkabilir. Bazı insanlar ailelerini sadece çocuk büyütme sorumluluğunu taşımaktan yoruldukları için terk ederler. Bu gibi durumlarda bile evliliğin sona ermesinden çocuklar sorumlu değil, bu, kişilerin uyumsuzluklarından dolayıdır.
4. Çocukların diğer ebeveynle ilişkisi desteklenmelidir. Çocukların her iki ebeveynle de ilişkiye ihtiyaçları vardır. Unutmamak gerekir ki bir kişi çok iyi bir evlilik partneri olmayabilirken mükemmel

bir ebeveyn olabilir. Onlara, hem annelerini hem de babalarını sevmelerinin doğru olduğu söylenmelidir. Çocuklar taraf tutmak zorunda olmadıklarını veya anne-babadan birini seçmek diğerini kaybetmek zorunda olmadıklarını bilmelidirler.

5. Ailenin hayatında neler değişeceği konusunda detaylar anlatılmalıdır. Nerede ve kiminle yaşayacağı, diğer ebeveyni ne zaman ve hangi aralıklarla göreceği, okul ayarlamaları gibi konularda soracağı sorulara cevap verilmelidir.
6. Çocuklara, her bir ebeveynin onların hayatlarının bir parçası olacağı söylenmelidir. Çocuklar anne-baba programlamasını ve her birine nasıl ulaşacaklarını bilmelidirler. Çocuklara, her bir ebeveynle konuşmaya ihtiyaç duydukları zamanlarda, ebeveynlerinin de uygun oldukları takdirde her zaman temas kurabilecekleri konusunda güvence verilmelidir. Bununla birlikte diğer ebeveyn, çocuğun sorumluluğuna katılmak istemezse, bu durumda, çocuğa karşı dürüst olup onun gerçeği yanlış değerlendirmesine engel olunmalıdır.
7. Boşanma sonrasında çocukların yaşayacakları değişiklikler en asgaride tutulmalıdır. Boşanma sürecinde şehir veya ev değiştirme, bakıcı değiştirme, yeni bir evlilik vb. yaşam değişikliklerini ertelemek gerekmektedir. Yaşanması zorunlu bazı değişiklikler varsa, bunlara kademeli geçişler yapmaya gayret edilmelidir; çünkü, her değişim olumlu da olsa daha fazla çaba gerektirir ve çocuklar 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.

Çocukların devam ettikleri okul, okuldaki arkadaş çevreleri, anne-babaları dışındaki diğer aile üyeleri, mahalle arkadaşları çocuklar için çok önemlidirler. Bu yakın çevrelerini değiştirip, onları yeni bir çevre içerisine götürmek, tıpkı bir bitkiyi, güneşine, ırsına, ışığına, suyuna alıştığı evdeki saksısından söküp uzaktaki gelişigüzel bir bahçeye ya da tarlaya dikmeye benzer. Bitki yaşı ancak yaşayınca kadar ne mücadeleler verir bilinmez. Bu kimi zaman görünüşüne yansır da fark edilir yeni yerine alışmakta güçlük çektiği, ki-

mi zaman da hiç anlaşılmaz, taa ki birdenbire boynunu büktüğü ana kadar.

Ayrılan eşler aynı şehirde oturmaya devam edecekse eğer, çocukların velayetini alarak birlikte oturacak ebeveyn, boşanma öncesi oturulan evde ya da mümkünse aynı semtte oturmaya devam etmelidir.

8. Ailede yaşanan boşanma süreciyle ilgili meydana gelecek değişimler konusunda çocukların okulu ve öğretmenleri bilgilendirmeli, okulla temas kuracak sorumlu kişi, acil durumlarda kimlerin aranacağı, çocuğu okuldan kimin ve ne zaman alacağı konusu aktarılmalıdır.
9. Çocukların ne söyledikleri dinlenmeli ve hayatlarında boşanmayla ilgili konularda yaşadıkları duyguların güvenle sağlıklı bir ortamda dile getirmeleri için yüreklendirilmelidir. Çocukların duygularını ifade edebilmek için uygun biçimlerde model olunmalıdır. Duyguların çocuklarla karşılıklı olarak ifade edebilmek paylaşabilmek için sağlıklı yöntemler geliştirilmelidir. Boşanmanın onu bir süre mutsuz, sinirli, hırçın yapabileceğini, bu tür duygularını saklamaması, paylaşması gerektiği böylece de öfkesini, üzüntüsünü, mutsuzluğunu uygun şekillerde dışa vurarak rahatlamasının tüm ailenin ve özellikle kendi psikolojik sağlığı için ne kadar önemli olduğu vurgulanmalıdır.
10. Eşler kendi ailelerini de bir araya getirerek (babaanne, hala, dayı vb.) birlikte bir toplantı yapmalı ve çocukla ilgili alınan kararlardan diğer aile üyelerinin de bilgi sahibi kılınması sağlanmalıdır. Böylece, herkese çocuk için işbirliğinin kaçınılmaz olduğu hatırlatılmış olur. Böylece, çocuğun bu durumdan çok etkilenebileceğinin ve bu konuda herkesten duyarlılık beklendiğinin altı çizilir ve kararlarda herkesin katkısı olduğundan kurallar daha az çığnendir.
11. Boşanan eşler çocuklarına gelecekle ilgili tutarlı bir yapı sunmalıdırlar. Tutarlı söz ve davranışlar ve sevgi vererek onların yeniden güven duygusu oluşturmalarına imkan verilmelidir. Çünkü boşanma sırasında çocuklarda ilk etkilenen güven duygusudur. Çocuklar ebeveynlerinin boşanmasıyla kimsesiz kalacaklarından korkarlar. "Birbirlerini terk ettikleri gibi beni de mi terk edecekler" acaba diye düşünürler. Bu nedenle evden ayrılan

ebeveyn, çocuklarla görüşmek için belirlediği gün ve saatlere özen göstermeli, randevulara sadık kalmalı ve yapılan planlara uymalıdır. Çocuklara söz vermiş olmak için konuşulmamalıdır. Neler yapılabilecekse onların sözü verilmelidir. Aksi taktirde onların güven duyguları tamir edilemez ve bu ilerde çok çeşitli ilişki problemleri şeklinde tekrar tekrar çocuk tarafından yaşanabilir.

12. Boşanmış eşler, çocukları ile birlikte her iki ebeveyn bir arada ya da ayrı, değişik faaliyetler ve ailenin özel günlerinde ve her zaman aile fikrini yaşatacak biçimde davranmaları gerekir. Bunun için bir bayram gününde eşlerin çocuklarını da yanlarına alarak onunla eğlence yerine gitmeleri ve ona özel bir gün geçirtmeleri, çocuğun değerli aile anılarını çoğaltmaları, çocuklarının psikososyal gelişimi için yararlı olacaktır. Ancak burada tehlike çocuğun tekrar bir araya gelebilecekleri ümidinin beslenmesidir. Eğer böyle bir durum yoksa, o zaman çocuğa bu yalın bir dille anlatılmalıdır ki çocuk yıkılacak hayaller kurarak üzülmemelidirler.
13. 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 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, nesheli ve çabalayan bir anne ise her şeyin yolunda gittiği izlenimini verecektir.

Boşanmayı çocuk açısından problem haline getirmek için asla yapılmaması gerekenler:

1. Eşler, çocukları kesinlikle birbirlerine karşı kullanmamalıdır. Çocuk hiçbir şekilde taraf tutmak ve yargıda bulunmak için kullanılmamalıdır. Yeni düzenlemelerle ilgili kararlar verilirken çocukların görüşleri alınmalı ama onlar karar verme sorumluluğu altında bırakılmamalıdır.

2. 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 çocuğunun boşanma olayından daha az etkilenmesini sağlamaz, sadece çikolataya daha çok alışması sağlanır.
3. 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.
4. 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.
5. Diğer ebeveyn çocukların önünde hiçbir zaman eleştirilmemelidir. Çocuklar kendilerini yarım anne yarım baba olarak görürler. Dolayısıyla diğer ebeveyne saldırıldığı zaman çocuk bu saldırıdan olumsuz etkilenir. Bu kural üvey ebeveynler için de geçerlidir.
6. Çocuklar asla haber getirip götürülen kişi olarak kullanılmamalıdır. Bu ilişkilere zarar verebileceği gibi çocuğun kişilik gelişimini de olumsuz etkiler.
7. Çocuk boşanmanın detayları hakkında bilgi bombardımanına tutulmamalıdır. Mahkeme kararları, velayet, nafaka, mali konular, ebeveynler arasındaki özel konular hakkındaki bilgi ile akı karıştırılmamalıdır. Bu onun için gereksiz bir yüküdür.
8. Eski eşin çocuğa karşı yanlış davranışlarından yararlanmaya kalkarak, ilişkilerini olumsuzlamamalıdır. Bunun yerine durum çocuk açısından düzeltilmeye çalışılmalıdır.
9. Çocukların, ebeveynin en iyi dostları en güvendikleri arkadaşları olmasına izin verilmemelidir, çünkü ebeveynlerinin duygusal refahlarından çocuklar sorumlu değildirler.
10. Çocuğa maddi destek verilemiyorsa da ziyaretler kesilmemelidir.
11. Çocuğun sevgisi asla satın alınmamalıdır.

Boşanma Sonrasında Çocuklarda Görülen Ortak Tepkiler:

Suçluluk:

Anne-babası boşanan çocuklarda ortaya çıkan ilk duygu suçluluktur. “Ben olmasam annem babam boşanmazdı, benim yüzümden ayrıldılar” gibi kendini suçlayıcı duygular içine giren çocuklar, eğer bunun aksine ikna edilmezlerse büyüyünce de çok büyük duygusal sorunlar yaşayabilirler. Ailelerin, bunu engellemek için, ‘aldıkları kararın çocuklarından kaynaklanmadığını, kendi aralarında çözümleyemeyecek bir sorunları olduğunu ve bir arada yaşayamayacaklarını anladıkları için ayrı yaşamalarının daha uygun olacağına karar verdiklerini’ açıklamaları gereklidir.

Korku:

Çocukların tümü, anne-babalarının ayrılmasından sonra korkuya kapılırlar. Okul öncesi yaştaki çocukların korkusu, birlikte yaşadıkları ebeveynin de onları da birgün terk edebileceği ve yatacak-yiyecek yer bulamamaktan ve giden ebeveynin onları sevmeyeceğinden korkarlar. Daha büyük yaştaki çocuklar da terkedilme korkusu yaşarlar ancak onlarınki daha çok boşanmanın hayatlarını nasıl etkileyeceği ile ilgilidir.

Öfke:

Çocuklar, ebeveynlerinin boşanmasına tepkiyi, yaşlarına cinsiyetlerine, karakterlerine göre değişik şekillerde gösterirler. Özellikle erkek çocuklar öfkelerini, sık sık kavga ederek okulda öğretmenlerine karşı gelerek, anne- babalarına bağırarak, kırıp dökerek ortaya koyarlar. Diğer taraftan öfke, onların boşanma olayını kabul etmeye başladıklarının bir belirtisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfkeyi görmezden gelmeyip, kabul edilebilir düzeyde, açığa vurmalarına izin vermek gereklidir. Bu, onların ebeveynleri tarafından dinlenilmesine hazır olduğu mesajını verecektir. Öfkelerini içine kapanarak gösteren çocuklara ise konuşmaları, içini dökmeleri için cesaretlendirilmelidirler.

Üzüntü:

Ailenin dağılmasına çocukların en fazla gösterdikleri tepki, üzüntüdür. Ağlamak ve üzgün durmak, onların

bu duygularının bir belirtisidir. Yalnız kalmayı istemek, az konuşmak, veya düşmanca davranmak, bu duygusunu yansıtan resimler çizmek (ağlayan yüzler, kırık kalp resimleri), sürekli hayal aleminde yaşamak, eski alışkanlıklarını terk etmek gibi davranışlar da bu üzüntünün bir yansımasıdır.

Üzüntü duygusunu dışa yansıtmakta toplumsal olarak atfedilmiş değerlerden dolayı (erkekler ağlamaz, erkek adamsın sana yakışmıyor) erkek çocuklarına daha duyarlı yaklaşılmalıdır ve onunla konuşma yollarını bularak kendini ifade etmesine izin verilmelidir.

Değişik faaliyetlere yöneltilerek, bu üzüntüsüyle başa kalması önlenmelidir.

Başşma Arzusu:

Ailesi boşanmış çocukların ortak yanlarından biri de, bir gün gelip anne-babalarının tekrar bir araya gelecekleri ümididir. Boşanma olayının üzerinden yıllar geçse, hatta ebeveynlerin her ikisi de evlense çocukların (hangi yaşta olurlarsa olsunlar) anne-babalarını bir arada görme, yeniden evlenmelerini arzu etme durumları hemen hemen değişmeden devam etmektedir. Burada ailelerin dikkatli olmaları gereken bir konu vardır. O da çocuklara, bir araya gelme şanslarının kesinlikle olmadığını zaman zaman hatırlatmaları ve onlara ümit vermemeleridir. Çünkü çocuklarla birlikte özel günlerde bir araya gelmeleri gibi durumlar onların bu ümitlerini besleyebilir ve yanlış düşünceler içerisine girerek ilerde hayal kırıklığı yaşamalarına sebep olabilir.

Yemek Yeme İle İlgili Sorunlar:

Daha çok kız çocuklarında rastlanılan bir sorundur. Son zamanlarda çok fazla yemek yiyip bunları geri çıkarmak ya da çok az yemek yiyerek ince kalmaya çalışmak (0 beden) davranışlarına özellikle genç kızlar arasında çok sık rastlanmaktadır. Bunun yanında çocuklar yeme ile ilgili çok fazla sorunlar da geliştirebilmektedir. Çok fazla yemek, odalarında yemek biriktirmek, sadece bir iki çeşit yemek yemek gibi. Bu durumlarda aileler mutlaka çocukla ilgilenmeli ve nedenlerini araştırmalıdır. Basında da izlediğimiz gibi yeme problemleri her ne nedenle olursa olsun, ölümle biten sonuçlar şeklinde bile karşımıza çıkabilmektedir.

Uyku sorunları:

Ailesi boşanma sürecinde olan ya da boşanmış çocuklar, korku ve üzüntülerine bağlı olarak uyku problemleri yaşayabilirler. Kendi yataklarında yatmama, uyumak istememe, kabus görerek uyanma gibi birtakım problemler yaşarlar. Uyku bilinmeyen bir karanlığa dalmaktır ve çocuklar bunu terk edilme ve kaybetmek duygularıyla özdeşleştirirler. Bir gün uyanıklarında anne ya da babasından birinin bir daha dönmek üzere evden ayrıldığı gerçeği ile karşı karşıya kalan bir çocuk doğal olarak böyle bir problem yaşayabilir. Hatta bu problem ciddi boyutlarda sorunlar da yaratabilir.

Uyku problemleri, sevgi ile yaklaşan ve kararlı davranan bir ebeveyn sayesinde, birkaç ay içinde normale dönebilmektedir. Gece yatmadan önce onlarla kaliteli zaman geçirme konusuna dikkat edilir ve birlikte ona unutamayacağı çocukluk anıları olarak kalacak aktiviteler içerisine girilirse hem onların gelişmesinde hem de dönemin sorunlarının ortadan kalkmasında yardımcı olunur.

Yalnızlık:

Çocuklar, evden arılan ebeveynle araları iyi olmasa bile onun yokluğunu hissederler. Aile tüm bireyleriyle bir bütünlüktür ve çocuklar da bunun böylece sürüp gideceğini düşünürler. Aileden birinin sürekli olarak ayrılıp gitmesi onlarda müthiş bir boşluk hissi uyandırır. Ayrıca sadece evden giden ebeveynin yaşattığı yalnızlık yanında başka yalnızlıklarla da yüz yüze kalır. Evde birlikte kalan ebeveyn, artı işler yapmak zorunda kalacağı için kendisine ayıracağı zaman da sınırlı olacağından, çocuklar daha fazla tek başına kalabilirler. Küçük çocuklar hayali arkadaşlar yaratarak kendilerini oyalayabilirler. Ancak yaşça büyük olanlar, ebeveynleri eve gelinceye kadar sıkılırlar, yalnızlık hissederler ve kendilerini idare etmek, korkuları ile baş başa kalmak gibi durumlarla yüz yüze kalırlar. Dolayısıyla içinde buldukları duruma üzülme ve aileyi tekrar bir araya getirmek hayalleri kurmak için fazlasıyla zaman bulurlar. Böyle durumlarda aileler, çocuklarının farklı faaliyet ve uğraşlar içerisine girmesini sağlayarak, yalnız geçirdikleri zamanlarını kendilerini geliştirmek ve tanımak için kullanmalarını sağlamalıdır.

Reddetme:

Çocuklar anne-babalarını hep bir arada görmek isterler. Daha önce de değinildiği gibi aile içerisinde her ne olumsuzluk yaşanırsa yaşansın çocuklar için ebeveynlerinin bir arada yaşaması daha önemlidir. Ailelerinin ayrılma istekleri onlara çok ters gelir ve anlamaları imkansız bir durumdur. Daha erken yaşlardaki çocuklar anne-babalarının birbirini istememeleri durumunu kendisinin de istenmediği şeklinde yorumlayabilmektedir. Dolayısıyla kendini değersiz, istenmeyen kişi olarak algılayabilmektedir. Bu nedenle eşler mümkün olduğunca birlikte açıklama yaparken “bizim ayrılmamız senden de ayrılacağımız anlamına gelmiyor. Seninle her zaman ilgileneceğiz ve seveceğiz. Bundan şüphelenmesin” diye belirtmelidirler.

Gerileme:

Birçok çocuk anne babasının boşanmasına, gelişimlerini tamamladıkları bir aşamaya geri dönerek tepki göstermektedir. Gösterilen tipik gerileme davranışları, parmak emme, yatağa işeme, anne-babaya vurma, onlara tutku ile bağlanma, değişik konularda tutturmalar, eskiden sevilen bir oyuncuğa yeniden dönme ve bağlanmadır.

Bu davranışlar kısa vadede normal sayılabilir, ancak devam etmesi durumunda üzerinde durulması gerekli problemlerdir. Bu tür davranışlar, çocuklara zor durumlardan kaçarak rahatlatma ve kontrolü elinde bulundurma, zihinsel olarak emin ve rahatlatıcı bir yere sığınma imkanı vermektedir. Çocukların bu davranışları karşısında sabırlı olunmalı ve ceza verilmemelidir. Çünkü bu dönemlerinde en son bekledikleri şey cezadır. Onların ailelerinden o dönemde bekledikleri şey, sevgi, destek ve anlayıştır. Çocukların problemler karşısında rahatlamaya ihtiyaçları olacaktır. Bu şekilde davranarak henüz duygularını kontrol edemedikleri unutulmamalıdır.

Okul Sorunları:

Ailesinde ayrılık yaşayan çocukların okulda başarısızlık yaşamaları ve saldırgan davranışlar sergilemeleri çok rastlanılan doğal tepkilerdir. Böyle bir dönemde, yapılması gereken davranışlar konusunda da ele alındığı gibi, ailelerin okul ve öğretmenlerle sıkı ilişki içerisinde olması ve düzenli olarak çocuğun durumunu takip etmesi problemlerin en az yaşanmasına ve çözümüne yardımcı olacaktır.

Fiziksel Sorunlar:

Ailede yaşanan sıkıntılara bağlı olarak çocukların fiziki birtakım problemler yaşamasına sık rastlanmaktadır. Yaşadıkları strese bağlı olarak mide, baş ağrısı, göğüs ağrıları ve krampplar gibi fiziksel sorunlar yaşayarak tepkilerini ortaya koyabilirler. Bu ağrılar psikolojik temelli olabilir. Ancak aileler tarafından mutlaka ciddiye alınmalıdır. Bu ağrıların çoğu gerçek ve doktor tedavisi ile geçecek türden olmaktadır. Bu dönemlerde sık hastalanmalarının sebepleri arasında aşırı üzüntü ile bağışıklık sistemlerinin zayıflaması da yer almaktadır.

SONUÇ

Anne-babalarının boşanması çocuklar açısından asla arzu edilmeyen bir durumdur. Aileleri boşanan çocuklar mutlaka bir gün onların bir araya geleceği hayali ile yaşarlar. Bir boşanma ne kadar sorunsuz gerçekleşirse gerçekleşsin çocuklar açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Ebeveynlerinin boşanmasına çocuklar değişik tepkiler verirler. Üzüntü, yalnızlık, gerileme, reddetme, uyku problemleri, okul başarısızlığı gibi. Fakat boşanan çiftlerin bu tepkilerin çocuklarda kalıcı problemlere dönüşmemesi için (okulda şiddet, evden kaçma, internet bağımlılığı, okulu terk, suçluluk gibi) birlikte ve bilinçli hareket etmeleri gerekmektedir. Boşanma kaçınılmazsa, boşandıktan sonra çocuklarda meydana gelebilecek olumsuz davranışları önceden görmek ve mümkün olduğunca sevgi ile ve kararlı davranarak düzeltmek, düzeltilemezse uzman kişilerden yardım alınması gereklidir.

Tablo 1: Boşanma Sonrasında Sevilen Ebeveynin Kaybına Çocukları Gösterdiği Tepkiler

Sevilen Ebeveynin Kaybına Tepkiler						
	Disforik Tepkiler		Diğer Ebeveyne Tepkiler		Dışa Vuran Tepkiler	
	Acı ve umutsuzluk	Kendini rahatlatma	Bağımlılık	Kayıp korkusu	Kızgınlık	Huzursuzluk
Bebeklik	Kederli, ağlayan yasta, apati	Parmak emme, oyuncaklarına sarılma	Yapışkanlık	Ayrılık kaygısı	Ayrımsız öfke	Ajitasyon
Okul öncesi	Ağlama (fakat azalmış), üzüntü, çekilme	Masturbasyon	Yapışkanlık, bakım görme arzusu	Ayrılık kaygısı	Oyunlarda kızgınlık ve öfkenin dışa vurması	Ajitasyon
Orta Çocukluk	Ağlama, üzüntü		Yapışkanlık, mızımızlanma, bebeksi konuşma, bağımsızlık	Okul fobisi	İtaatsizlik, okuldan kaçma suç işleme	Huzursuzluk, okul başarısında azalma
Ergenlik	Gözü yaşlılık, üzüntü, bitkinlik			Okul fobisi	Asilik, kavgacılık, kabalık, ilaç kötüye kullanımı, içki kullanma, evden kaçma, seksüel aktlar	Huzursuzluk, okul başarısında azalma

KAYNAKLAR

- ARIKAN, Çiğdem, Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması, T.C. Başbakanlık Aile ve Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara 1996.
- ATAKAN, Semiha Arsoy, "Boşanma Sürecinde Yanan Evreler", Aile Yazıları 4, T.C. Başbakanlık Aile ve Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara 1991.
- Elissa P. BENEDEK, Catherine F. BROWN, Boşanma ve Çocuğunuz: Çocuğunuzun Boşanmanızla baş etmesine Nasıl Yardımcı Olursunuz? Çev: Serap Katlan, HYB Yayıncılık, Ankara 1997.
- SALK, Lee, Çocuğın Duygusal Sorunları, Çev: Erzem Onur, 7. Basım, Remzi Kitabevi, Ankara 1998.

- ŞENOL, Selâhattin, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı, HYB Yayıncılık Ankara 2006.
- T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. 2001 Yılı Aile Raporu, Ankara 2002.
- YAVUZER, Haluk, Resimleriyle Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul 1992.
- YÖRÜKOĞLU, Atalay, Çocuk Ruh Sağlığı, 17. Baskı, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul 1992.
- WALCZAK, Yvette, Sheila Burns, Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri, Özgür Yayınları Eğitim Serisi.
- COOLLANGE, Christiane, Boşanma Salgını, Çev: Sevim Atken,, İkinci Basım, Ankara 1997.