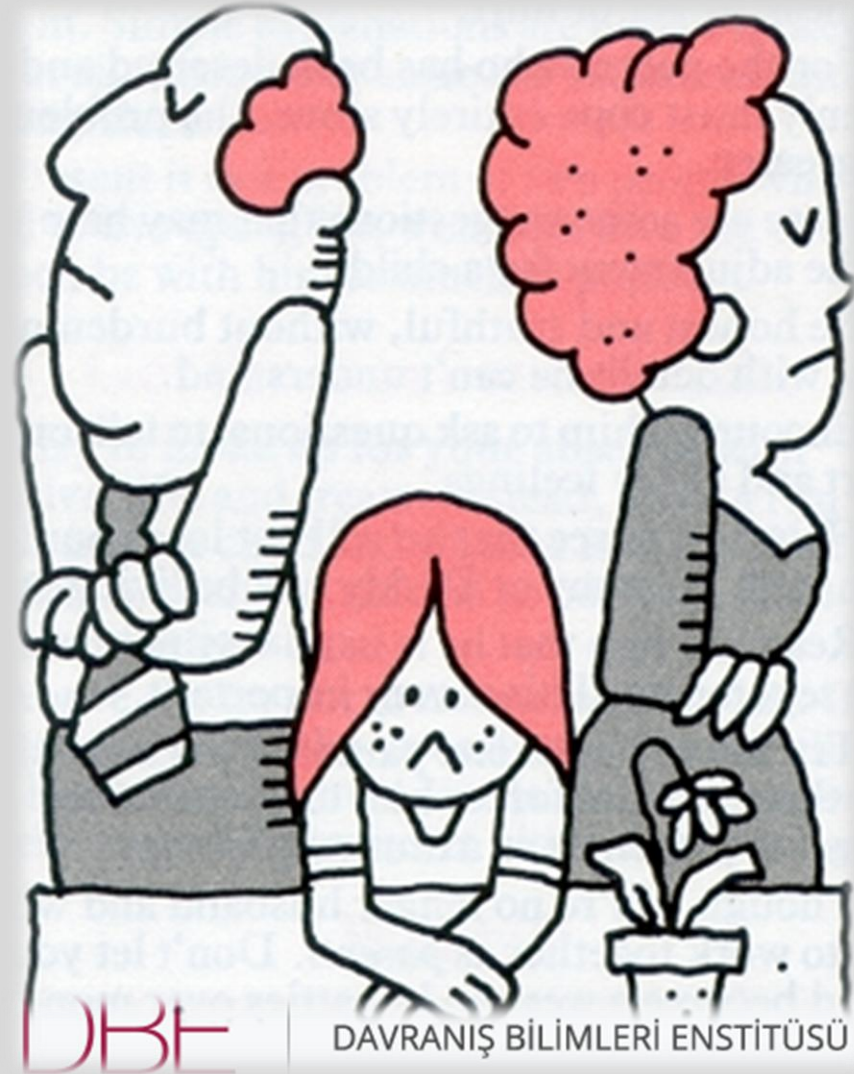




11.03.2016 Bilgilendirme Toplantısı

Boşanma ve Çocuk



Cemre Soysal
Uzman Klinik Psikolog



Boşanma kararına doğru..

- Boşanma çocukların başına gelebilecek en sarsıcı olaylardan biridir.
- Çocukların değişikliklere ne kadar uyum gösterecekleri, ebeveynlerin bu dönemi nasıl geçirdiklerine bağlıdır.
- Bu süreç, ebeveynler için en zor süreçlerden biridir. Kendilerini yiyip bitiren sorunlarla başa çıkmaya çalışırken çocuklara enerjileri kalmaz..
- Boşanmayla sonlanan evlilik sayısı artmaktadır



Boşanma kararına doğru..

- Çocuklarımız için devam ediyoruz..
- “Bazen, bir evlilik sorununu çözmeyenin tek yolu evliliği sona erdirmek olabilir.”
- Çocuklar bir şeylerin yanlış gittiğini anlarlar
- Dikkat edilmesi gereken en önemli noktalar; verdiğimiz her kararın duygusal sürecimizi etkilediğinin bilincinde olmak ve karar verirken çocuklarımızın iyiliğini düşünmemiz gerektiğidir.



Yaşlara göre çocuğun boşanma algısı

- Küçük yaşlar
 - Tepkileri daha dışavurumcu olduğu için anne-babayı çok üzer. Küçük yaşta olmaları önemlidir!
- 4-5 yaş
 - Kabullenmeyi reddederler. Yeniden bir araya getirme fantazileri vardır.
- 6-7 yaş
 - Somut düşünme → Beni terk etti! Anneme tutunmalıyım!
- 7-8 yaş
 - Sadakat sorgusu.. İhanet mi ediyorum?
- Ergenlik
 - Ev içindeki sorunlar başka alanlara yayılır. Kadın-erkek ilişkisine inanç yıpranır

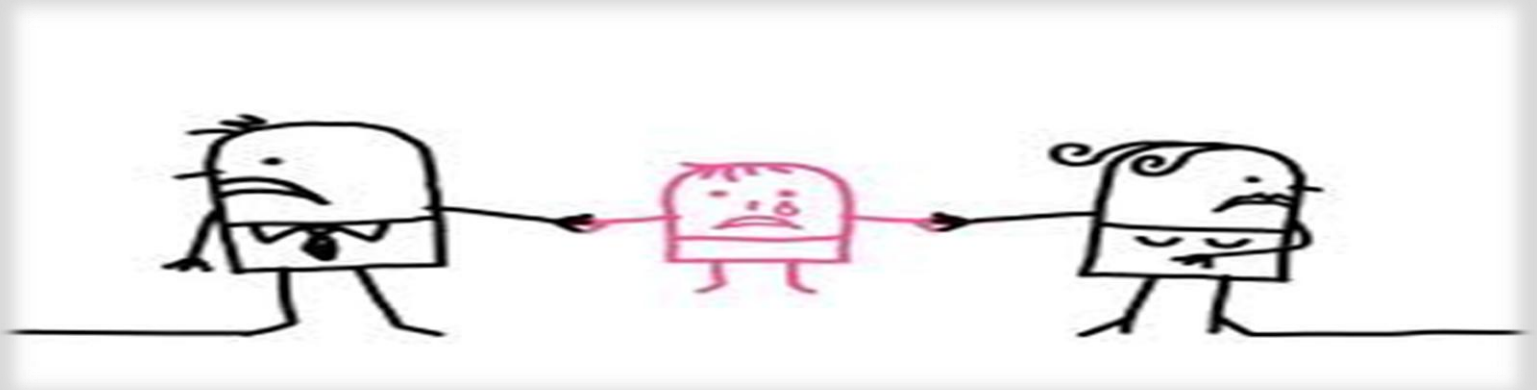


Boşanmanın etkisini belirleyen faktörler

- Çocuğun baş etme becerisi (mizaç)
- Yaşı
- Cinsiyeti
- Zeka
- Evlilik nasıl gidiyordu?
- Velayeti olan ebeveynle ilişkisi
- Diğer ebeveynle ilişkisi
- Yaşam düzenindeki değişikliklerin miktarı

Boşanmanın etkisini belirleyen faktörler

- Boşanma süreci boşanmadan sonra da devam eder.
 - Çocuğa sosyal destek kaynakları
 - Anne ve babanın yeni ilişkileri
 - Anne ve babanın birbirleriyle iletişimi



Boşanma kararını açıklamak

- Nerede
- Nasıl
- Ne kadar detaylı
- Ne zaman
- Kimler tarafından





Şimdi ne olacak?

- Çocuğun ayrılığı ve ayrılığın geri dönülmez olduğunu kabul etmesi gerekir
- Öfkesinin üstesinden gelmeli
- Kendini suçlamamalı ve olayın onun dışında olduğunu kabullenmeli
- Çocuğa yardım edebilecek gücü bulabilmek için ebeveynlerin de bu süreci destek alarak geçirmesi faydalı olur

Boşanmayı kabullenme süreci nasıl ilerler?

1. Belirsizlik
2. Reddetme
3. Kendini suçlama
4. Öfke
5. Depresyon – umutsuzluk
6. Baş etme





Kabullenme süreci

1. Belirsizlik

- Boşanmadan önce geçen süredir. Her şey belirsizdir fakat çocuk gözlemlerle anlamaya başlar. Ayrılık endişesi vardır. Kafası karışıktır.

Terapist: Etraftaki destek sistemleri güçlendirilir. Çocuğun yapmaktan hoşlandığı aktiviteler

• Reddetme

- “Acımadı ki!”

Duygu ifadelerinden kaçmak..

Anne babayı yeniden bir araya getirme istekleri

Terapist: Duygu ifadeleri güçlendirme. Oyun terapisi, sanat terapisi vs.



Kabullenme süreci

3. Kendini suçlama

- Keşke yaramazlık yapmasaydım!

Terapist: Gerçekten bu gücün var mı?

Düşüncelerin gerçekliği (kognitif teknikler)

• Öfke

- Okulda kavga, boşanmadan kim sorumluydu ona yüklenme, agresif davranışlar

Terapist: Duygu dışavurumuna olanak sağlayacak kanallar yaratmak (terapide ve dışarıda)

Öfke kontrolü

Öfkelenen “ben”i kabul etmek



Kabullenme süreci

5. Depresyon – umutsuzluk

- Ayrılığı kabullenmeye başladığı dönemdir. “Hayatımız bir daha hiç eskisi gibi olmayacak”. Yalnız kalmak az/çok uyumak, yemek yemek üzüntülü resimler çizmek..
- Regresif davranışlar – Psikosomatik belirtiler

Terapist: Yeni etkinlikler, yalnız olmadığını hissettirmek, olumlu benlik algısı

• Baş etme

- Olumlu gelecek şablonu, çözüm üretme motivasyonu

Terapist: Problem çözme becerisi, alternatif iletişim yöntemleri



Ayrılık sonrası çocuklarda görülen diğer tepkiler

- Korku
- Üzüntü
- Yalnızlık
- Uyku sorunları – kabuslar
- Mastürbasyon
- Okul sorunları
- İştah sorunları



Boşanma danışmanlığında dikkat edilmesi gerekenler

- Detaylı özgeçmiş, boşanma hikayesi
- Çocukla ayrı görüşmeler yapmak
- Hukuki süreç nasıl işliyor?
- Çocuğun haklarını savunmak
- Destegın nereden verileceğine karar vermek (Bazen yalnızca ebeveyn devam edilir)
- Gerekirse başka uzmanlardan yardım almak



Evden ayrılan ebeveynle çocuğun görüşmeleri

- Eski eşlerin işbirliği!
- Ne zaman görüşmeli
 - Çocuğun önceden bilgilendirilmesi
- Diğer evin düzeni
- Görüşme takvimi – Özel günler
- Verilen sözler
- Disiplin?



Katılımınız için teşekkür ederiz..