**BOŞANMA ÇOCUĞA NASIL AÇIKLANIR?**

Aileler için açıklanması en zor konulardan biri çocuklarına boşanma kararlarını açıklamaktır. Anne ve babanın kendi ilişkilerine yönelik aldığı bu karar, çocuğun hayatı üzerinde son derece büyük bir etkiye sahip olabileceği için bu konunun sağlıklı bir şekilde konuşulması ve sürecin en iyi şekilde yönetilebilmesi büyük önem taşımaktadır. Peki çocuklarla, konuşulması zor olan bu konuyu nasıl konuşmak gerekir?
Çocuklarla boşanma konusunu konuşurken en önemli nokta, onların bakış açısını göz önünde bulundurarak, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun stratejiler geliştirmektir. Özellikle de küçük çocuklar boşanma sürecinde neler olduğunu, boşanmanın neden yaşandığını ve ne hissettiklerini anlamakta zorlanacaktır. Küçük çocuklar olaylara kendi bakış açılarından bakarlar ve olayların merkezinde kendilerini görürler. Bu sebeple de genellikle kendilerini boşanmanın nedeni olarak görmeye meyillidirler ve boşanmayla ilgili kendilerini suçlarlar.
Bunun ötesinde, çoğu çocuk içten içe ailelerinin bir gün tekrardan barışacağını düşünür veya öyle olmasını diler ve bunun için bazı şeyleri düzeltmeye çalışıp çözüm yolları ararlar. Anne ve babası boşanan bazı çocuklar evden ayrılan ebeveynin kapıdan çıkıp bir daha asla geri dönmeyeceğine dair bir korku yaşarlar ve aslında terk edilmediklerine dair güven duygusuna ihtiyaç duyarlar. Bazı çocuklar ise anne ve babalarının boşandığını diğer insanlara söylemekten çekinebilir ve bu duyguları yalnız kendilerinin yaşadıklarına inanabilirler.

Aynı kayıp yaşantısında olduğu gibi çocuklar da ayrılığın ardından bir yas sürecine girerler. Bu yas sürecinde inkar, öfke, pazarlık etmeye çalışma ve yoğun üzüntü gibi dışavurumlar yaşarlar. Bazıları da bir rahatlama hissettikleri için suçluluk duygusu hissedebilirler. Yaşanan dışavurum çocuktan çocuğa değişiklik gösterecektir.
Ayrılık kararı verilmeden önce bazı çocuklar boşanma ihtimalinden şüphelenirler, bazıları içinse bu haber tamamıyle şok edicidir. Her ne kadar çoğu çocuk derinden etkilense de, özellikle küçük çocuklar kolayca incinebilir ve genelde en çok onlar acı çekerler. Dolayısıyla aileler için çocuğun tepkilerine eşlik etmek ve davranışlarındaki değişimleri gözlemlemek bu süreçte önemlidir. Peki tüm bu duygu ve tepkileri göz önünde bulundurarak, çocuğa boşanma hakkında ne söylenmeli ve çocukla nasıl konuşmalıdır? Öncelikle eğer mümkünse, ebeveynler bu konuşmayı yaparken çocuklara terk edilmediklerinin güvencesini vermeli ve iki ebeveynin de ilerde bağ halinde olacağını belirtmelidir. Anne ve babanın mümkünse bir arada yapacağı bu konuşmadan sonra ise, çocuğun kendini rahat ve güvende hissedebileceği bir zaman ve yer belirlenmeli ve her bir ebeveyn çocukla yalnız da konuşmalıdır. Her şeyi bir anda anlatmaktansa ayrı ayrı yapılan kısa konuşmalar çocuğun yararına olacaktır.
Çocuğunuzla boşanma kararını konuşurken kullanabileceğiniz önemli strateji ve öneriler şe şekilde özetlenebilir:

**Boşanmanın onun hatası olmadığını bilmeli.**Özellikle de küçük çocuklar ben merkezli oldukları ve olayların merkezinde kendilerini gördükleri için boşanmanın sebebini de kendisi olarak görebilir. Bu sebeple de, boşanmanın sebebinin kendisi olmadığını, onun davranışlarının boşanma kararına yol açmadığını vurgulamak büyük önem taşır. Çocuklar, "daha iyi davransaydım, kardeşimle daha az kavga etseydim, derslerimden yüksek not alsaydım ya da ev işlerine yardım etseydim boşanmazlardı" gibi düşüncelere sahip olabilirler. Çocuklar boşanmanın bir sebebi olamaz; ayrılma ve boşanma bir yetişkin problemidir. Çocuğunuzun yaşını ve gelişim dönemini göz önünde bulundurarak ona genel hatlarıyla neden boşanma sürecinde olduğunuzu anlatın. Çocuğun bu boşanmanın kendi hatası olmadığını bilmeye ihtiyacı vardır. "Anne ve baba problemleri çözmek veya daha iyi hale getirmek için bir çözüm bulamadı.", "Seni üzdüğümüz için bizde üzgünüz.", "Ayrılık kararımız bizim ilişkimizle ilgili, bunun suçlusu sen değilsin." gibi cümlelerle çocuğunuzun boşanmanın sorumluluğunu üzerine almasına engel olabilirsiniz.

 **Onunla olan ilişkilerinizin değişmeyeceğini anlatın.**Boşanma kararı anne ve babanın ilişkisinin değişeceğini gösterir, çocuk ile olan ilişkilerinin değil. Yetişkinlerin arasındaki ilişkiler değişse de çocuklarla olan ilişkiler daimidir. Çocuklarınıza tekrar tekrar onları sevdiğinizi ve her zaman onların yanında olacağınızı söyleyin. Onlara bakmaya ve korumaya devam edeceğinize dair güven verin. "Anne ve baba ayrılsa bile yine seni çok sevecekler ve senin yanında olacaklar.", "Sen her zaman bu ailenin bir parçasısın.", "Biz artık beraber yaşamayacağız, ama seni ne olursa olsun her zaman seveceğiz." gibi cümlelerle ayrıldıktan sonra kendisinin terk edileceğine ya da sevilmeyeceğine yönelik düşüncelerine engel olabilirsiniz. Benzer şekilde çocuklar annelerinin ve babalarının aileleriyle olan ilişkilerinin de aynı şekilde devam edeceğini bilmelidir. Çocuklara anneanne, teyze, dayı, babaanne, hala ve amca gibi yakın akrabaları ile olan ilişkilerinin de bitmeyeceğini bildirmek önemlidir.

 **Onu bilgilendirmeyi unutmayın.** Çocukların bir ölçüye kadar boşanmanın sebebi hakkında bilgi ve farkındalık sahibi olmaya ihtiyaçları vardır. Ölçüyü kaçırmayacak ve onun sizlerle olan ilişkilerini zedelemeyecek şekilde ayrılık kararınıza yönelik onu da bilgilendirebilirsiniz. "Ayrılık kolay alınan bir karar değil. İlişkimizi yoluna koyabilmek için çok çaba sarf ettik ama daha fazla beraber yaşayamayacağımıza karar verdik." gibi bir cümleyle boşanma sebebiniz hakkında onu bilgilendirebilirsiniz.

Aynı zamanda boşanmanın olumsuz bir sonucu da çocukların anne ve babaları arasındaki sorunları çözmek için kendilerini sorumlu hissetmeleridir.
Çocuğunuzun sizi bir araya getirme sorumluluğunu hissetmesi, çocuklarınızda onlara yüklemek istemeyeceğiniz büyük duygusal yıkım yaratır. Bu ayrılık kararına o sebep olmadığı gibi, ebeveynlerinin tekrar bir araya gelmesinin sorumlusu da o değildir.

 **Onu dinleyin ve duygularına eşlik edin.**Çocuklar ayrılık kararının ardından derin bir üzüntü yaşayabilirler. Bu üzüntü duygusu doğal ve yaşanıp geride bırakılması sağlıklı ve gerekli olan bir duygudur. Bu yüzden de çocukları bu konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik etmek önemlidir. Üzüntü gibi, boşanmanın onları nasıl etkileyeceği konusunda kaygı ya da bu kararı aldıkları için anne ve babalarına yönelik öfke de yaşayabilirler. Duyguları her ne olursa olsun bu duyguları konuşabilmek ve bu duygulara eşlik edebilmek oldukça önemlidir. Duygularını ifade etmesi konusunda baskıcı olmayın, sabırla ne hissettiği hakkında ipuçları yakalamaya çalışın ve içinde olduğu durumu anladığınızı onunla paylaşın. "Bizim boşanacağımızı duymak sana ne hissettirdi?", "Bize ne düşündüğünü ve hissettiğini söylemeni istiyoruz.", "Boşanacağımız için üzgün olduğunu biliyoruz.", "Boşanmamızdan sonra senin hayatında neler değişeceğine yönelik endişe yaşıyor olabilirsin.", "Bu kararı aldığımız için bize kızıyor olabilirsin" gibi cümlelerle hem onu duyguları hakkında konuşmaya teşvik edebilir hem de onun duygularını anladığınızı ifade edip bu duygulara eşlik edebilirsiniz.

 **Kararınızın sonuçları konusunda açık ve net olun.**Çocuklar boşanma kararının kendi hayatlarını nasıl etkileyeceklerini bilmedikleri için yoğun bir endişe yaşayabilirler. Bu sebeple de ayrılık kararının neleri beraberinde getireceğini bilmeye ihtiyaç duyarlar. Kiminle ve nerede yaşayacaklarını, diğer ebeveynin nerede olacağını, hangi ebeveynle ne kadar zaman geçireceklerini ve hayatlarında nelerin değişeceğini onlara anlatın. Bu konuyu konuşmadan önce, boşanma sonrasındaki gidişat konusunda net olduğunuzdan ve çocuğunuzun bu konuda konuşmaya hazır olduğundan emin olun.

**Onun kararlarına önem verin.**Ebeveynler hayatlarını etkileyecek kararlar alırken çocuğun da kendi kararlarının dikkate alındığını bilmeye ihtiyacı vardır. Çocuğunuzu ihtiyaçlarını, isteklerini ve düşüncelerini aktarma konusunda ve ailecek vereceğiniz kararların bir parçası olması konusunda mümkün olduğunca cesaretlendirin. Fakat onu yetişkinlere ait kararlarda kendisini sorumlu hissedeceği pozisyonlara sokmamaya dikkat edin.

 **Diğer ebeveyni asla kötülemeyin.** Neyi söyleyeceğinizi bilmek kadar neyi söylemeyeceğinizi bilmek de önemlidir. Çoğu ebeveyn ayrılık kararında kendilerinin haklı olduğunu gösterme kaygısıyla, çocuklarına diğer ebeveyni suçlama eğiliminde olmaktadırlar. Eşiniz iyi bir eş olmamış olabilir ya da sizi üzen şeyler yapmış olabilir.
Fakat bu sizin eş ilişkinizle ilgili bir problemdir; çocuğunuzun annesiyle ya da babasıyla ilişkisiyle ilgili bir problem değildir. Eşiniz "iyi bir eş" olmasa da "iyi bir anne ya da iyi bir baba" olmaya devam edebilir. Annesinin ya da babasının ilişkide ne kadar kötü bir şey yapmış olduğunu duymak, çocuğa taşımakta çok zorlanacağı ve ömür boyu başa çıkmaya çalışacağı çok ciddi bir yük bindirir. Asla boşanma hakkında diğer ebeveynleri suçlamayın. Çocuğunuza sizin iyi bir ebeveyn olduğunuzu ama diğerlerinin kötü olduğu mesajını vermeye çalışmayın. Aksine her ikinizin de iyi bir ebeveyn olduğunu ve boşanma kararının bir suçlusu olmadığını bilmesini sağlayın. Bu şekilde, onun için zaten duygusal açıdan zor olan bir süreci, başa çıkması daha da zor bir hale getirmemiş olursunuz. Unutmayın, önemli olan çocuğunuzun bu süreci en az hasarla, en sağlıklı şekilde atlatmasını sağlamak olacaktır.