



BOŞANMIŞ ANNE-BABA'NIN YETİŞKİN ÇOCUĞU OLMAK

EMU-PDRAM, anne-babanızın boşanma durumu ile başa çıkmanızda size destek sağlayacaktır!



Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

Anne-babanın boşanmış olması, bireyin yaşamında bir dönüm noktası niteliğinde olabilmektedir. Anne-babanın boşanma durumu karşısında her birey, farklı duygulara sahip olabilir. Birey kendini, yalnız, stresli, öfkeli, terk edilmiş, korkmuş, endişeli, suçlu veya üzgün hissedebilir. Ayrıca birey kendini, bir ebeveynine karşı koruyucu, diğer ebeveynine karşı ise suçlama eğilimi içinde de bulabilir. Boşanmanın çocuklar üzerinde yaratabileceği birtakım olumsuz duygusal etkiler bir yana, boşanmış anne-babaların yetişkin çocukları, boşanmanın yarattığı sonuçların kendileri açısından olumlu nitelikte de olabileceğini aşağıdaki şekillerde ifade etmektedirler:

- Boşanma, yoğun çatışmaların yaşandığı bir aile ortamından bir kurtuluş olabilmekte ve aile üyeleri arasında daha sağlıklı ilişkilerin oluşturulması açısından fırsat yaratabilmektedir.
- Boşanma sonrası yaşanabilecek üzüntü dönemini, aile bireylerinin çabasıyla oluşturulacak umut verici bir dönem izleyebilmektedir.
- Boşanma, tüm aile bireyleri için her açıdan olumlu sonuçlar da getirebilmektedir.



Anne-babanın Boşanma Süreci Birey Tarafından Nasıl Ele Alınabilir ?

Araştırma bulgularına göre, boşanmış anne-babaya sahip birçok birey, evli anne-babaya sahip bireyler kadar her alanda başarılı olmaktadır. Ayrıca araştırmalar, boşanmış anne-babaya sahip bireylerin, evli anne-babaya sahip bireylere göre daha fazla olgun davranış, benlik saygısı ve empati kurma becerileri geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır. Bireyin, anne-babasının boşanması karşısında birtakım fikirlere sahip olması, bu süreci kendisi açısından daha olumlu hale dönüştürebilmesini sağlayabilir. Aşağıdaki öneriler, bu konuda bireye yardımcı olabilir:

- ❖ Anne-babasının boşanması durumunda, bireyin hem anne-baba hem de akrabaları ile kendisini tatmin edecek şekilde ilişkilerini sürdürmesi.
- ❖ Anne-babasının boşanma planı hakkında önceden bilgi sahibi olmak, birey için önemli olabilir. Eğer birey, kendisini bu konuda belirsizlik içinde hissediyorsa, anne-babasından kendisiyle daha fazla bilgi paylaşmalarını istemesi.
- ❖ Bireyin, anne-babasının mutluluğundan tamamen kendisinin sorumlu olmadığını bilmesi ve kendi iyilik halini korumak adına öncelikle sosyal ilişkilerine, akademik ve sportif aktivitelerine zaman ayırması.
- ❖ Birey, anne-babasının birbirlerine yönelik olumsuz yaklaşımlarından rahatsız oluyorsa, onlardan kendisini bu tür çatışmalı ortamlara maruz bırakmamalarını istemesi.
- ❖ Bireyin, boşanmış olsalar da halen iki ebeveyni olduğunu gözönünde tutması ve boşanma sonrası aynı evde yaşamadığı ebeveynini de ihtiyaç hissettiği sıklıkta görmeye özen göstermesi.
- ❖ Bazı durumlarda, anne-babanın boşanması birey tarafından bir “kurtuluş” gibi algılanabilir. Birey bu şekilde hissediyorsa, bunun doğal olduğunu bilmesi ve böyle hissettiği için kendisini suçlamaması.
- ❖ Sevgi, her yaş dönemindeki birey için önemli bir ihtiyaçtır. Anne-babanın boşanması durumunda bireyin yaşayabileceği birtakım olumsuz deneyimler, bu ihtiyacı azaltmaz. Bu nedenle, anne-babanın boşanmış olmasının, bireyin romantik ilişkiler kurmasında cesaretini kırmaması.