

PARÇALANMIŞ AİLELERLE PSİKOLOJİK DANIŞMA KILAVUZU



Rehberlik ve Araştırma Merkezi

KARAMAN 2017

PARÇALANMIŞ AİLELERLE PSİKOLOJİK DANIŞMA KILAVUZU



REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ

KARAMAN, 2017

Hazırlayanlar:

Erhan KURT/ Rehberlik Öğretmeni
Burcu DOĞANÇAY/ Rehberlik Öğretmeni

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Karaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Telefon	0 (338) 212 67 91
Belgegeçer	0 (338) 212 67 91
İnternet Adresi	http://karamanram.meb.k12.tr
E- posta	228602@meb.k12.tr



Gelişen sanayileşme, köyden kente göç, artan eğitim düzeyi, yaşanan ekonomik krizler, internetin bilinçsiz kullanımı gibi birçok sebep, bir takım toplumsal değişimleri beraberinde getirmektedir. Toplumu oluşturan en küçük, en önemli ve en merkezi yapı olan ailede de bu varyasyonlar sonucunda bazı değişimler kaçınılmaz olmaktadır.

Yaşanan bu toplumsal değişimlerle birlikte, gerek boşanma, gerek ebeveynlerden birinin veya ikisinin vefatı, gerekse ebeveynlerden birinin evi terk etmesi sebebiyle parçalanmış aile oranlarında da artış gözlenmektedir.

Toplumun en küçük yapı taşı olan aile, bireyi hayata hazırlayan, toplumsal kuralları aktaran, ilk ve en önemli kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Böyle önemli bir görevi üstlenen ailenin bütünlüğü bozulduğunda, çocukla kalan ebeveyn, diğer ebeveynin açığını kapatma adına çalışmalar yapıp yapmama konusunda belirsizlikler yaşamaktadır.

Diğer taraftan, aynı aile çocuklarıyla çalışan eğitimciler de ebeveynlerin yaşadıklarına benzer problemler yaşayıp, çocuklara nasıl davranacakları konusunda kararsızlığa düşmektedirler.

Parçalanma sürecine bağlı olarak değişikliğe uğrayan yeni hayata uyum sağlamak, ebeveynler için olduğu kadar çocuklar için de oldukça zorlu bir yaşantıdır.

Hazırlamış olduğumuz bu kitapçığın, farklı sebeplerle parçalanmaya maruz kalmış aileler ve bu ailelerin çocukları ile yapılacak çalışmalarda; aile, rehber öğretmen ve diğer personele ışık tutacağı beklenmektedir.



İÇİNDEKİLER

TANIMLAR

1.1. Aile

1.2. Aile Türleri

1.2.1. Parçalanmış aile türleri

1.3. Hukuki açıdan boşanma

1.4. Çocuğa ilişkin yasal düzenlemeler ve çocuk hakları

BOŞANMANIN ETKİLERİ

2.1. Boşanmanın eşler üzerindeki etkileri

2.2. Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri

2.2.1. Boşanmaya çocukların yaşlarına göre verdikleri tepkiler

YAPILACAK ÇALIŞMALAR

3.1. Öğretmenlere yönelik yapılacak çalışmalar

3.1.1. Öğretmenlerin parçalanmış aile çocukları ile iletişimde dikkat etmesi gerekenler

3.2. Anne baba ile yapılacak çalışmalar

3.2.1. Boşanma sürecinde anne-babalara öneriler

3.3. Çocuklarla yapılacak çalışmalar

ÖLÜM SEBEBİYLE PARÇALANMA VE YAS

4.1. Yaş dönemlerine göre çocuklarda yas tepkileri

4.2. Yas sürecinde okul psikolojik danışmanı neler yapabilir?

KAYNAKÇA

AİLENİN TANIMI

Aile biyolojik ilişkiler sonucu insan neslinin devamlılığını sağlayan, toplumsallaşma sürecinin ilk ortaya çıktığı, karşılıklı ilişkilerin kurallara bağlandığı, o güne dek toplumda oluşturulmuş özdeksel ve tinsel zenginlikleri kuşaktan kuşağa aktaran biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal vb yönleri bulunan toplumsal bir birimdir. (Sayın, 1990)

AİLE TÜRLERİ

Büyüküklerine göre aileler 4 grupta kategorize edilmektedir.

Geniş Aile: Karı-koca ve evlenmemiş çocuklardan oluşan ailedir.

Ataerkil Geniş Aile: Aile reisi ve karısı ile birlikte, evli olan erkek çocukları ve onların karıları, varsa bekâr çocukları ve torunlarının birlikte yaşadığı aile türüdür.

Geçiş Ailesi: Gecekondu ailesi de denilir. Kısmen geniş kısmen de çekirdek ailenin özelliklerini taşıyan aile türüdür. (<http://aile-hekimligi.uludağ.edu.tr/ders4.html>)

Parçalanmış Aile: Ölüm, boşanma, ayrı yaşama gibi nedenlerle eşlerden birinin ve her ikisinin bulunmadığı ailedir.(Timur,1972, 27)

PARÇALANMIŞ AİLE TÜRLERİ:

Parçalanmış aile türlerine ilişkin çeşitli sınıflandırmalar mevcuttur; ölüm, boşanma ve ayrı düşme.(Şentürk,2006; Erkürer,2007)

1. Ölüm: Anne ya da baba kaybı sonucu aileleri parçalanan çocuklar çeşitli sorunlarla yüzleşmektedir. Ölümle ortaya çıkan yeni durum ailenin bütünlüğüne yönelik bir dağılma riskini ifade eder.(Sezal,2002). Eşlerden birinin ya da her ikisinin ölümü sonucunda parçalanan ailelerin ekonomik, sosyal, kültürel, psikolojik sıkıntılar yaşaması kaçınılmazdır. (Şentürk,2006) çocuğun verdiği duygusal tepkiler gelişim düzeyine, ölen ebeveyn ile ilişkilerine, ölüm koşullarına ve ailenin tepkisine bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Ancak çoğu zaman çocuklar iki ortak duygu gösterir.

Bunlar; terk edilmişlik ve suçluluk duygularıdır.(Dağdanaşar,2003) Ölüm sebebi ile parçalananan aileler, çocukları ve bu aileler ve çocukları ile ilgili yapılacak çalışmalar yas bölümünde kapsamlı olarak ele alınacaktır.

2. Ayrılma ve Terk Etme: aile üyelerinin birinin geçici veya süregelen hastalığı ve sakatlığı; deprem, sel, yangın gibi doğal afetler; yoksulluk, işsizlik, terör, kan davası gibi toplumsal olaylar sonucunda yapılan zorunlu göçler, ebeveynlerden çalışma veya başka nedenlerle uzun süre ayrılması ailenin parçalanmasına sebep olmaktadır. Yine eşlerin geçimsizlik sebebiyle boşanma olmaksızın evi terk etmesi de ayrılık şeklinde değerlendirilebilir. (Şentürk,2006). Ailenin parçalanmasına neden olan ayrılıklar hem çocuk hem de aile için gerginlik yaratır ve aile ilişkilerinde bozulmalara neden olur. Ayrılıklarla çocuğun duygusal yaşamı etkilenmekle kalmaz, onun bedensel, zihinsel ve toplumsal gelişimi de olumsuz yönde etkilenir. (Esen,2010)

3. Boşanma: Hukuksal bir kavram olarak boşanma, basit anlamda, evlilik sözleşmesinin mahkeme kararıyla sona ermesidir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde aile birliğinin bozulması ya da dağılmasına sebep olan ve bütün aile bireylerini etkileyen karmaşık bir olgudur. Boşanma, sadece uyumsuz olan eşlerin ayrılması değil, tüm aile sistemindeki yapının değişmesidir.(Goldenberg ve Goldenberg, 2002).

HUKUKİ AÇIDAN BOŞANMA

4721 sayılı Türk Medeni Kanununda boşanmanın sebepleri 161-166. Maddelerle belirlenmiştir. Kanunda gösterilen boşanma sebepleri şu şekildedir;

Madde 161: Zina

Madde 162: Cana kast ve pek fena muamele

Madde 163: Suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme

Madde 164: Terk etme

Madde 165: Akıl hastalığı

Madde 166: Evlilik birliğinin sarsılması olarak belirtilmiştir.

Bu sebeplerden biri bulunduğu takdirde hâkimin hükmü ile boşanmak mümkün olabilir.

ÇOCUĞA İLİŞKİN YASAL DÜZENLEMELER VE ÇOCUK HAKLARI

1924'ten günümüze çocuk hakları konusunda yapılan düzenlemeler ile aşağıdaki haklar evrensel çocuk hakları olarak kabul edilmiştir;

- 1. Ayrım gözetmeme:** Çocukla ilgili tanınan hakların hepsi istisnasız bütün çocuklar için geçerlidir. Çocukların ayrımcılıktan korunması devletin yükümlülüğündedir.
- 2. Çocuğun yüksek yararı:** Çocukla ilgili tüm girişimlerde çocuğun yararı göz edilmelidir. Anne baba veya bu konuda sorumluluk taşıyan kişilerin yükümlülüklerini yerine getirmemeleri halinde devlet çocuğa yeterli dikkat ve desteği göstermelidir.
- 3. Yaşama ve gelişme:** Her çocuk temel hayat hakkına sahiptir. Çocuğun yaşaması ve gelişmesinin güvence altına alınması devletin yükümlülüğündedir.
- 4. İsim ve yurttaşlık:** Her çocuğun doğumdan itibaren bir isim alma ve bir yurttaşlık edinme, anne babasını tanıma ve onlar tarafından bakılma haklarına sahiptir.,
- 5. Anne babadan ayırmama:** Çocuğun yüksek yararı gerektirmedi sürece çocuk anne basıyla birlikte yaşama hakkına sahiptir. Çocuğun anne babasından ya da bunlardan herhangi birinden ayrılması durumunda ayrıldığı kişi ile temas etmek çocuğun hakkıdır.
- 6. Çocuğun görüşünün alınması:** Çocuğun görüşlerini serbestçe ifade etme, kendini ilgilendiren her hangi bir konu ya da işlem sırasında görüşlerinin dikkate alınmasını isteme hakkına sahiptir.
- 7. Düşünce, vicdan ve din özgürlüğü:** Devlet anne babanın uygun biçimde yönlendiriciliğine tabi olarak çocuğun düşünce, din ve vicdan özgürlüğünü korumak ve bu özgürlüğe saygı duymakla yükümlüdür.

VELAYET, VELAYETİN TANIMI VE KAPSAMI

Velayet, 18 yaşından küçük çocukların tabi olduğu otoriteyi ifade eder. 18 yaşından küçük çocuğun velayeti anne babasındadır. Kanuni zorunluluk olmadıkça velayet, anne babadan alınamaz. Evliliğin devamı süresince çocuğun velayetini anne baba birlikte kullanırlar. Anne babadan birinin ölmesi halinde, velayet sağ kalan eşe geçer. Tarafların boşanması halinde hâkim tarafından çocuğun velayeti eşlerden birine verilir. Çocuğun velayeti kendisine verilmeyen eşin, çocuğu diğer eşin izni olmaksızın alması “çocuğu kaçırma” olarak kabul edilir. Velayet hakkı kendisine verilmeyen kişinin çocuğu kaçırması suçtur ve hapis cezası gerektirir.

Çocuğun anne babası evli değilse velayet anneye aittir. Annenin ölmesi, kısıtlanması, yaşının küçük olması veya velayetin kendisinden alınmasını gerektiren durumların söz konusu olması halinde hâkim tarafından çocuğa vasi atanır ve çocuğun velayeti babasına verilir.

Velayetin Kapsamı:

Çocuğun bakımı: Anne baba çocuğun çıkarlarının gerektirdiği ölçüde onun bakımını sağlamakla yükümlüdür.

Çocuğun eğitimi: Anne baba imkânları dâhilinde çocuğu eğitmek, bedensel, zihinsel, ruhsal, ahlaki ve toplumsal gelişimini sağlamak ve çocuğu korumak zorundadır.

Dini eğitim: Çocuğun dini eğitimini belirleme hakkı anne babaya aittir.

Çocuğun temsil edilmesi: Anne ve baba üçüncü kişilere karşı çocuklarının kanuni temsilcisidirler.

Çocuğun mallarının yönetilmesi: Anne baba çocuğun mallarını yönetme hakkına sahip ve bunla yükümlüdür. Anne baba çocuğun mallarının gelirini öncelikle çocuğun bakımı, yetiştirilmesi ve eğitimi için kullanmak zorundadırlar. (www.tihk.gov.tr)

BOŞANMANIN EŞLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Kim istemiş olursa olsun, boşanma her iki taraf için de kolay değildir (Benedek ve Brown, 1997). Baba evine sığınmak zorunda kalan kadının durumu daha güçtür. Özellikle, Böyle bir kadın, kendini, sınıfta kalmış başarısız bir öğrencinin eve dönüşüne benzer bir duygu içinde bulur. Babaların durumu da zordur. Çünkü onlar da çocuklarını ve ev düzenini özlerler. Benedek ve Brown (1997) boşanmanın ebeveynlerin hayatında yarattığı zorlukları aşağıdaki başlıklar altında incelemiştir:

- **Yetişkinin Gerilemesi:** İstenmeyen veya sert bir boşanma bir yetişkini geride kalmış bir gelişim aşamasına döndürebilir veya kişiliğinden beklenmeyen davranışlara itebilir. Bazı yetişkinler, tamamen çaresiz, çocukları dahil başkalarının bakımına muhtaç bir hale düşebilirler. Genellikle, bu davranışlar geçicidir ve kişi iç dünyasında dengeyi sağlayıp, hayatına yeni bir yön vermeyi başardığı zaman yok olur.
- **Ebeveynin Çocuklaşım, Çocuğun Ebeveynleşmesi:** Boşanmadan sonra bazı anne ve babalarda görülen bir çeşit gerileme sonucu, ebeveyn bir çocuğuna veya hepsine çok bağımlı hale gelebilir.
- **İnkâr Etme Ve Savunma Mekanizmaları Geliştirme:** Bazı insanlar boşanma ile ilgili mutsuzluk ve öfke duygularını kabul etmezler. Her şeye kolaylıkla uyum sağladıklarını ve kendilerine mükemmel bir hayat kurduklarını iddia ederler.
- **Çocuklara Taşıyabileceklerinden Fazla Sorumluluk Yüklemek:** Fazla çalışmaktan yorgun ve dertlerden bunalmış çoğu anne ya da baba küçüklerin bakımını en büyük çocuğa yüklemeyi bir çözüm olarak görür.
- **Şiddet:** Ayrılık ve boşanmayı izleyen ilk aylarda eşler arasında şiddet ve çocukların istismarı konularına da dikkat etmek gerekir.
- **Kendini Soyutlama Ve Hiperaktivite:** Ayrılma ve boşanmanın hemen sonrasında, insanlar, ya kendilerini diğerlerinden soyutlama ya da olağanüstü aktif bir sosyal yaşam sürdürme modellerinden birini seçerler.

Benedek ve Brown'un incelemesine ek olarak ayrılmanın kaçınılmaz ve gerekli olduğu durumlarda dahi boşanmayla sorunlar eşler arasında tam olarak bitmeyebilir, boşanma eşleri ekonomik yönden sarsabilir, ruhsal yönden örseleyebilir veya toplumsal statülerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenlerden dolayı boşanma, yetişkinler açısından evlilik öncesi özgürlüğe tam bir dönüş veya sorunlardan kurtuluş; yeni bir bekarlık dönemi olarak değerlendirilmemelidir (Yörükoğlu, 2012).

Boşanmaya ilişkin duygusal tepkiler, boşanmanın gerçekleşmesinden çok önce başlamakta, boşanmadan sonraki ilk dönemde ise yoğunlaşmaktadır (Arıkan,1992). Walczak ve Burns (2004) birçok boşanmış kimsenin kendi öz benlik yapılarında bir zayıflık duygusu yanında cinsel ve ebeveynlik rollerinde bir güven eksikliği hissettiğini belirtmiştir. Aynı zamanda sıkıntı, depresyon, bugün ve yarın için son derece üzgün olma hemen hemen doğal semptomlardır. Bunların yanında başarısızlık ve suçluluk hisleri de hüküm sürmektedir. Çocuklara bakım görevini alan tüm zamanlı ebeveyn, ev işleri ve bakımın yanında çoğu kez dışarıda da iş aramanı yüksek baskısı altındadır. Öztürk (2008) ise kimi yetişkinler için en büyük problemin eşinden doğan duygusal boşluğu, çocuk ile gidermeye çalışmak ve çocuğa bağımlı hale gelmek olduğu şeklinde açıklamaktadır.

Sonuç olarak çocukların iyiliği için, ebeveynin bu durumlardan ve duygulardan kendisini kurtarması ve boşanmanın getirdiği stresle başa çıkmayı öğrenmesi gerekmektedir. Anne ve babalar kendi sorunlarını çözemezlerse, çocuklar da giderek daha şiddetle dikkati üzerlerine çekmeye çalışırlar. Çocukların yeni duruma alışmaları doğrudan ebeveynin alışmasına bağlıdır.

BOŞANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Aile, çocuğun kişilik gelişimi, ruh ve beden sağlığı açısından büyük bir önem taşır. Ancak, çocuk mutlu ve rahat bir ortamda yaşamıyorsa, yani evde anne baba arasındaki ilişkiler sürekli gerginse, huzursuzluk ve çatışma havası hâkimse, bunun çocuğu etkilememesi mümkün değildir (Öztürk,2008). Tarhan (2012) ise, boşanmanın çocukları ne ölçüde etkileyeceğinin anne –babaların nasıl ayrıldıklarına bağlı olduğunu vurgulamıştır. Kırcaoğlu (2012) da Tarhan'a (2012a) katılarak boşanmak değil, boşanma sürecinin stresli geçirilmesi, iyi iletişim kurulamaması, sevgi ve güven boşluklarının oluşturulmasının çocukları derinden etkilediğine değinmiştir. Özgüven (2000), eşlerin boşanma olayından sonra gösterdikleri tepkilere benzer tepkileri çocuklarında gösterdiğini belirtmiştir. Çocuklarda görülen bu tepkilerin aşamalarını ise şu şekilde sıralamıştır:

1. Boşanmanın kabul edilmeyip inkâr edilmesi,
2. Boşanmayı yaratan nedenlere öfke duyulması,
3. Ebeveynleri birleştirme çabası içine girilmesi,
4. Depresyon ve çöküntü yaşamaması,
5. Boşanma durumunun kabul edilmesidir.

Özetle; boşanma, çocukları salt bir şekilde harap etmez, yeter ki onlar ayrılık esnasındaki tartışmalara sokulmuş, iki ebeveyn ile de boşanmadan sonra aradaki iyi ilişkileri korumuş ve mutlu ziyaret düzenlemelerine uymuş olsunlar (WalczakveBurns, 2004). Boşanmanın çocuğu ne yönde etkileyeceğine çocuğun ebeveynlerinin çocuğa karşı tutum ve davranışlarının belirlediği açıkça ortadadır. Boşanmanın ardından çocuk eğer ihmal edilirse; boşanmanın her türlü olumsuz etkisine potansiyel olarak açıktır. Fakat anne – baba boşandıktan sonra sadece eş rolünden boşandıklarının farkında olup anne – baba rollerinden de boşanmadıklarını bilerek ve çocuklarına gereken ilgiyi ve sevgiyi gösterdikleri sürece çocuklar boşanmanın olumsuz etkilerine maruz kalmayabilir ve normal gelişim gösterebilirler. Burada önemli olan çocuğun her iki ebeveyni ile olan iyi ilişkilerinin devamıdır. Hatta bazı görüşler çocukların olumlu bir şekilde boşanmaya uyum sağladıkları takdirde tam aileden gelen akranlarına

göre; kişisel sorumluluk alma, kendi işlerini yapabilme gibidir çok alanda daha başarılı olduklarını desteklemektedir.

Boşanmaya Çocukların Yaşlarına Göre Verdikleri Tepkiler

Her çocuk anne ve babasının ayrılığında etkilenir. Bu etkilerin çocuğun yaşına, kişilik gelişimine, anne – baba tutumlarına ve çocuğun cinsiyetine göre değişim gösterdiği görülmektedir (Öz, 2005, 2011). Çocuğun boşanma sürecinden etkilenmesi, gelişim düzeyi ile ilişkili olmaktadır; çocuğun yaşı, zihinsel kapasitesi, gelişimin kritik dönemlerinde olması da etkilenme düzeyini belirleyecektir (Şenol,2006).

Aşağıda çocukların yaşlarına göre boşanmanın ardından verdikleri tepkiler açıklanmıştır:

Oyun Çocukluğu Dönemi:

0 – 3 Yaş:

- Fazla ağlama
- Bağırma
- Uyku problemleri
- Kazandığı tuvalet alışkanlığını kaybetme
- Ebeveyninden ayrı olduğunda kaygılanma
- Öfke patlamaları
- Parmak emme

Okul Öncesi Dönem:

3 – 5 Yaş:

- Regresyon(gerileme)(konuşmada geriye dönüş, bebeksileşme, parmak emme, yatağını ıslatma)
- Saldırganlık
- Öfke patlamaları
- Uyku problemleri
- Hayal dünyasına sığınma(hayali arkadaş)
- Kendini suçlama
- Kaygı

- Duygusallaşma
- Anne-babaya aşırı düşkünlük
- Eskiden sevilen bir nesne ya da oyuncuğa yeniden bağlanma

Beş yaş civarı kız çocuklarında, baba modeline en çok ihtiyacı olduğu dönemde babasının artık evde olmaması, küçük kızlarda terkedilmişlik, sevilme, değersizlik duygularını yaratırken aynı zamanda güven yoksunluğunu da beraberinde getirmektedir (Öz, 2005, 2011).

5 – 6 Yaş:

- Kaygı
- Kâbuslar
- Depresif Oyunlar
- Yeme Bozuklukları
- Islak Yatak
- Cinsel Kimlik Bozuklukları
- Sinirlilik, Kızgınlık
- Şaşkınlık
- Kendini suçlama ve suçluluk duygusu(Wege,2001)

Okul Çağı Dönemi:

6 – 8 Yaş:

- Depresyon
- Kederli ve korkulu ruh hali
- Anne – babasını barıştırmaya fantezisi
- Okul ve diğer alanlardaki performans düşüklükleri
- Kaybetmek ya da reddedilmek duygusu,
- Açıklamaların reddi
- Utanç
- Hangi ebeveynine diğerine göre daha bağlı olduğuna dair karışıklıklar(wege,2001)

9 – 12 Yaş:

- Kendisini aldatılmış hisseder,
- Giden ebeveynin geri geleceğini ümit eder,
- Giden ebeveynin artık onu sevmediğini düşünür,
- Sürekli üzüntü yaşar,
- Gelecekte kaygılıdır,
- Duygularını dışa yansıtmayıp kendinde saklarlar,
- Boşanma ve ayrılık üzerine konuşmak istemezler,
- Boşanma olayına utanç gözüyle bakarlar,
- Okul başarıları düşer,
- Güçlerini daha çok oyuna yöneltirler,
- Daha bağımlı, çekingen, suçlayıcı, dikkatsiz ve ilgisiz olurlar,
- Baş ve karın ağrılarından şikayet ederler,
- Uyku düzenleri bozulur, uyuma güçlüğü yaşarlar,
- Arkadaşlarını görmezden gelir ve arkadaşları ile arası gittikçe bozulabilir,
- Etrafa karşı kavgacı ve yıkıcı tutumlar sergilerler,
- Anne ve babasına karşı hırçınlaşırlar. (Yavuzer, 2003)

Ergenlik Dönemi:

Bu dönemde babası evden giden erkek çocukları diğer yaş gruplarına göre boşanmadan daha çok etkilenir.

Özgüven eksikliği, korkaklık, babadan nefret etme gibi olumsuz duygular karşımıza çıkar. Bunun yanı sıra, anneye aşırı bağımlılık, babanın evden gidişiyile ilgili boşluğu doldurmaya çalışma, otorite olma çabaları, anneyi korumaya alma ve çok erken yaşta bazı sorumlulukları yüklenme davranışlarına da rastlanmaktadır.

Çocukların boşanmaya gösterdikleri tepkiler genellikle bir süre sonra azalır. Bu süre, kızlar için altı ay ile bir yıl, erkek çocuklar için bir buçuk yıl ile iki yıl arasında değişir. Ancak bu tepkilerin bazıları zamanla ilişkili değildir ve dolayısıyla çocuğun yeni duruma alışmasının ne kadar zaman alacağı konusunda geçerli bir kural yoktur. Üniversite çağında,

hatta erişkinlik döneminde bile bu sorunlar ortadan yok olmayabilir (Benedek ve Brown, 1997).

ÖĞRETMENLERE YÖNELİK YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR

- Okul psikolojik danışmanı, okuldaki parçalanmış öğrencilerin kim oldukları ve parçalanma sebepleri konusunda(detay verilmeden ölüm, ayrılık, boşanma mı olduğu) tüm okul personeline bilgi verir.
- Okul psikolojik danışmanı parçalanmanın farklı yaş gruplarındaki çocuklar üzerindeki etkileri konusunda bilgilendirme çalışmaları yapar.
- Okul psikolojik danışmanı, parçalanmanın anne baba üzerinde etkileri konusunda bilgilendirme çalışmaları yapar.
- Okul psikolojik danışmanı, boşanmanın hukuki boyutu hakkında bilgilendirme çalışmaları yapar.(Boşanmanın aileler, çocuklar üzerinde etkileri ve hukuki boyutu ile ilgili içerik yukarıda verilmiştir.)

Öğretmenlerin Parçalanmış Aile Çocukları İle İletişimde Dikkat Etmesi Gerekenler

- Derse giren bütün öğretmenler, derse girdiği sınıflardaki parçalanmış aile çocuklarını tanımalı ve öğrencilerin özel durumları hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
- Yapılan etkinliklerde, aile bütünlüğünü çağrıştıracak ifadelerden kaçınılmalıdır.
- Çocukla ilgili hukuki boyut hakkında bilgi sahibi olmalı(velayet vb.) veli iletişimde hâkim kararına göre velayet hangi ebeveynde ise onunla iletişim halinde olmalıdır.
- Sınıf rehber öğretmenleri, veli ev ziyaretleri yaparak çocuğun yaşadığı ortam ve koşullarla ilgili bilgi sahibi olmalı. Maddi veya psikolojik deste kalması gerektiğinde veya ihmal-istismar gözlemlendiğinde; okul rehber öğretmeni, okul idaresi ve gerekli kurumlarla iletişime geçmelidir.

- Sınıf içi sosyal faaliyetlerde o öğrencilerin aktif katılımını teşvik etmelidir.
- Öğrenci davranışlarını gözlemleyerek boşanmanın çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini fark ettiğinde okul psikolojik danışmanına bilgi vermelidir.

ANNE BABA İLE YAPILACAK ÇALIŞMALAR

Her geçiş süreci gibi parçalanma süreci de içerisinde bulunduğu herkesi olumsuz etkileyen bir süreçtir. Yukarıda adı geçen araştırmalarda da belirtildiği gibi gerek anne-babalar gerekse her yaş grubundaki çocuklar üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır.

Anne-babalarla yürütülecek çalışmalarındaki temel amaç; evrensel çocuk haklarında da belirtildiği gibi çocuğun yüksek yararı gözetilerek, boşanma sürecinde oluşan olumsuz etkilerin en az zararla atlatılabilmesini sağlamaktır.

Anne-babalarla yapılacak bireysel görüşmelerde boşanmanın anne-babalar ve çocuklar üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak aşağıdaki kazanımlar elde edilmeye çalışacaktır.

- 1. Birinci oturum:** Anne-baba boşanma kavramı ve boşanmanın hukuki boyutunu ile ilgili bilgi sahibi olur.
- 2. İkinci oturum:** Parçalanmanın çocuk üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olur
- 3. Üçüncü oturum:** İletişim becerileri, çocuklarla iletişim hakkında bilgi sahibi olur.
- 4. Dördüncü oturum:** Etkili anne-baba tutumları hakkında bilgi sahibi olur.

Yapılan oturumlar esnasında okul psikolojik danışmanı gerekli gördüğünde anne veya babayı veya her ikisini boşanma destek gruplarına yönlendirebilir, onlara okumaları için kaynaklar önerebilir.

ANNE-BABA İLE YAPILACAK BİREYSEL DANIŞMA OTURUMLARI

1. OTURUM

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı anne-babaya boşanma kavramı ve boşanmanın hukuki boyutu ile ilgili farkındalık kazandırmaktır.

Kazanımlar: Anne-baba boşanma kavramı ve boşanmanın hukuki boyutunu ile ilgili bilgi sahibi olur.

Süreç:

- Tanışma
- “Boşanma sizin için neyi ifade ediyor?” sorusuyla görüşmeye başlanır
- “Boşanma öncesi ve sonrası günlük hayatınızda ve sosyal yaşantınızda değişen şeyler nelerdir?” Soruları sorularak boşanma ile ilgili farkındalık kazanması sağlanır.
- Boşanmanın tanımı ve neleri kapsadığı açıklanır.
- Boşanmanın hukuki boyutu ve velayet ile ilgili ne gibi bilgilere sahip olduğu sorulur.
- Velayet ve boşanmanın hukuki yetki ve sorumlukları bildirilerek oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı:

Kazanımlar: Parçalanmanın çocuk üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olur

Süreç:

- Bir önceki oturumun özeti yapılarak görüşmeye başlanır.
- Boşanma sürecinden önce ve sonrasında çocukta gözlemlenen değişiklikler ile ilgili ekteki tablo doldurulur.
- Tablo üzerinden boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri hakkında konuşulmaya başlanır.
- Boşanma sürecinde çocuğun yaşadığı, düşündüğü ve hissettiği şeyler hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır. (Bu bilgiler giriş kısmında mevcuttur.)

Ek-1

Parçalanma sürecinden önce çocukta gözlemlenenler	Parçalanma süreci ve sonrası çocukta gözlemlenenler
<ul style="list-style-type: none">•••••	<ul style="list-style-type: none">•••••

3. OTURUM

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı anne-babalara, çocuklarını iletişim engelleri kullanmadan etkin dinleyebilme becerisi kazandırmaktır.

Kazanımlar: İletişim becerileri, çocuklarla iletişim hakkında bilgi sahibi olur ve bunu hayata uygular.

Süreç:

- Bir önceki oturumun özeti yapılarak görüşmeye başlanır.
- Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın. - Siz küçükken anne babanız size ne/neler söylediğinde iletişimi keserdiniz? - Sizinle nasıl konuştuğunda kendinizi kötü hissederdiniz?
- Ebeveyne, birlikte kısa bir etkinlik yapacağınızı söyleyin. Onayını aldıktan sonra, ebeveyne başından geçen ilginç, gülünç bir olayı anlatmasını isteyin.
- Anlatırken beden dilinizle dinlemediğinizi gösterin. Soru sormak, öğüt vermek gibi iletişim engellerini kullanın. Sonra kendini nasıl hissettiğini sorun. Günlük yaşamda bu gibi davranışlarla karşılaşp karşılaşmadığı üzerinde konuşun.
- Aynı etkinliğe devam edeceğinizi söyleyerek başından geçen ilginç, gülünç bir olayı tekrar anlatmasını isteyin. •
- Bu kez hiçbir iletişim engeli kullanmadan onu dikkatlice dinleyin. Duygu ve içerik yansıtması yapın. Şimdi neler hissettiğini sorun. İki dinleme arasındaki farkı buldurmaya çalışın.
- İletişim engellerini tahtaya yazarak her birinin neden kullanılmaması gerektiğini örneklendirerek açıklayın.

1. **İletişim engelleri emir vermek, yönlendirmek:** “Doğru odana git.”, “Gürültüyü kes.” Uyarlamak, Gözdağı Vermek: “Ayaklarımın altından çekilmezsen çok kızacağım.”
2. **Ahlak dersi vermek:** “Birisi konuşurken sözü kesilmez.”, “Her zaman teşekkür etmelisin.”
3. **Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek:** “Neden gelip arkadaşlarınla oynamıyorsun.”, “Elbiselerini yerine koymalısın.”
4. **Öğretmek:** “Kitaplar fırlatılıp atılmak için değil, okumak içindir.”
5. **Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak:** “Çok dikkatsizsin.”, “Kötü çocuk oldun.”
6. **Övmek, Aynı Düşüncede Olmak:** “Arkadaşlarına hep iyi davranıyorsun.”, “Haklısın nasıl istersen öyle olsun.”
7. **Ad Takmak, Alay Etmek:** “Ukalasın.”, “Bu kadar yaramazlık yapmaya utanmıyor musun?”
8. **Güven Vermek:** “Hiç endişelenme, yarın gider ben senin yerine sorunu çözerim”
9. **Soru Sormak, Sınamak:** “Ne yaptığının farkında mısın?”, “Bunu sana kim öğretti?”
10. **Konuyu Saptırmak, Oyalamak:** “TV’deki o zirveyi izleyeceğine okusan daha iyi olmaz mı?”, “Kulak zarını patlatmaktan hoşlanıyor musun?”
11. **Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak:** “Kardeşini biraz kıskanıyorsun.”, “Yorgun olduğum zaman hep beni rahatsız etmek istiyorsun.”

4. OTURUM

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı anne ve babaya sağlıklı bir ilişki ve çocuk yetiştirme için yetkin tutum ve becerileri kazandırmaktır.

Kazanımlar: Etkili anne-baba tutumları hakkında bilgi sahibi olur.

Süreç:

- Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın. - Birinin bir başkası üzerinde güç kullanması, sizi nasıl etkiler? - Bu gücün doğru kullanımı sizce nasıl olabilir?
- “Birinin üzerinde güç kullanmak, sahip olduğumuz güçlü yönlerimizi diğerlerini kıracak, zedeleyecek ve onları güçsüzleştirecek bir şekilde kullanmak demektir”
- “Anne babalar çocuklarını yetiştirirken olumlu niyetlerle disiplin amacıyla çeşitli tutumlar sergilerler. “
- “İstenmeyen davranışlar yapıldığında kullanılan üç tutum: baskıcı, tavizkar ve ilgisiz aile tutumlarıdır.” Diyerek bu tutumları örneklerle açıklayınız. Ardından yetkin tutum ile ilgili aşağıdaki bilgileri paylaşın;
- Yetkin tutum anne babanın çocuğu olumlu/uygun iletişim ve disiplin yöntemlerini kullanarak yetiştirdiği aile tutumudur.
- Yetkin tutumda anne baba çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar ve birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar.
- Bir başka deyişle yetkin tutum anne babanın çocukla doğru zamanda uygun ilişki kurarak çocuğun gelişimi için gerekli desteği vermesini içerir.
- Yetkin tutum çocukla ilişkide uygun yöntemi, doğru zamanda çocuğa ve ilişkiye zarar vermeden kullanma ustalığını içerir.
- Kısaca yetkin tutumda anne baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır.

- Yetkin tutumda baskı ve taviz olmadan, güç çatışmasına girmeden sağlıklı ilişki kurulur.
- Yetkin tutum için çocuğu kendine özgü bir birey-insan olarak kabul etmek, güvenmek gerekir.
- Yetkin Tutumda çocuk; sorun çözmeyi öğrenir. Düşünme becerisi artar. Kendine ve çevresine güvenir.
- Yetkin Tutumda anne baba çocuğa uygun sınırlar, kurallar koyarak çocuğu korur. Aynı zamanda bu tutumda anne baba çocuğa güven ve destek vererek onun kendine güvenini artırır
- Oturum sonlandırılır.

BOŞANMA SÜRECİNDE ANNE-BABALARA ÖNERİLER

Çocuklar boşanma haberini ilk kez duydukları andan itibaren hayatlarının sonsuza kadar değişeceklerinin farkına varırlar. Belki de aile boşanma kararını aylar belki de yıllar önce vermiş olabilir, karar verme sürecinde ebeveynler aileleri için en doğru kararın boşanmak olduğuna inandıysa bu durumun sonuçlarını az çok tahmin etmeleri gerekecektir. Özellikle bu karar çocukları ile paylaşıldığında ne tür tepkilerin gelebileceğini hayal etmeleri, kararın çocuklara açıklanması sürecinde ailelere yardımcı olabilecektir (Neuman ve Romanowski, 1998).

Çocuğa boşanma kararı söylendiğinde kuşkusuz çocuğun yüzünden şok, üzüntü ve kızgınlık ifadeleri okunsa da, aileler için bu durum kalp kırıcı olabilir. Baktığımızda çocukların bu tip tepkileri vermesi çok beklendik ve normal karşılanır. Bütün bu hayal kırıklığının işaretlerini gören ailelerin önemle üzerinde durması gereken şey “Ben felaket tellalı değilim, her ne olursa olsun ben çocuğumun koruyucusuyum ve onun yanındayım.” mesajını vermektir (Kürt, 2008).

Ebeveynlerin, parçalanma aşamasında geçmişte neler olduğu ve gelecekte neler olacağına dair olumsuz hislerini geri plana atmaları zorluk yaratabilir, fakat eğer aileler bu noktada boşanmanın olası olumlu etkilerine odaklanırlarsa, ailenin boşanma ile baş etmesi

kolaylaşacak ve daha yararlı olacaktır. Aileler ne söyleyecekler, nasıl söyleyecekler, nerede- ne zaman söyleyecekler bütün bu noktalara dikkat etmelidirler.

Haberi Sevginizi Belli Ederek Verin

Çocuklara boşanmanın haberini vermenin doğru olduğu kadar yanlış pek çok yolu da var. Çocuklar haberi aldıklarında şok, inkar veya kızgınlık hissederler ve çaresiz bir şekilde ailelerinin psikolojik ve duygusal olarak onların yanında olup olmadığını bilmek isterler. Çocuklara doğru mesajı vermek için sordukları sorulara sevgi ve şefkatle kabul edici bir şekilde cevap vermek gerekir (Neuman ve Romanowski, 1998).

Çocuğa Kararın Söylenmesi

Yapılan araştırmalardan çıkan ortak sonuç çocuklara boşanma kararını ilk olarak annelerinin söylediği yönünde (Neuman ve Romanowski, 1998). Ancak açıklamalar anne baba tarafından mümkünse birlikte ve çocuğun yaşına dikkat edilerek basit bir dille anlatılmalıdır. Ayrıca birlikte söylenmesi çocuğa şu mesajı verir, annem ve babam boşansa da hala birlikte hareket ediyorlar.

Çocuğa Boşanma Kararının Söylenme Zamanı

Ayrılmadan bir-iki hafta önce konuşmak, çocuklara alışması, aileyle konuşması ve varsa aileye olan sorularını sormaları için yeterli bir zaman olarak tanımlanabilir.

Çocuğun kendini güvende ve rahat hissettiği bir yerde, evde, birlikte rahatça ve uzunca vakit geçirilebilecek bir zamanda konuşulmalıdır. Bu ilk konuşma sıkıştırılmış dar vakitlerde, çocuğa yabancı bir ortamda, yolda, arabada veya restoran gibi kalabalık ortamlarda asla yapılmamalıdır. Çocuğun, verilen haberi sindirmesi, sorularını sorması, isterse aileye sarılması, ağlaması ve kendini

güvende hissedebilmesi için zaman verilmeli. Öncelikle çocuğa ayrılma kararı açıklanırken nerede ve ne zaman söyleneceği kararlaştırılmalıdır. Boşanma kararı kesin alınmış ise ebeveynlerden biri evden ayrılmadan ortalama 2 hafta önce çocukla kararın paylaşılması uygun olur. Bu süre içinde çocuk şok ve üzüntü gibi duyguları ile baş etmeye başlar ve babasının veya annesinin evden ayrılmasına kendini biraz daha hazırlamış olur. Bu süre içinde özellikle evden ayrılacak olan ebeveyn çocukla vakit geçirmeye özen göstermelidir. Evden ayrılışını bir terk edilme olarak görmemesi için çocukla sohbet etmeye ve oyun oynamaya vakit ayrılmalıdır (Neuman ve Romanowski, 1998).

Aileler çocuğa ayrılma kararlarını açıklarken çocuğun bu haberi duyduğunda ne hissedeceğini düşünmeleri ve bu doğrultuda hareket etmeleri gerekebilir. Önerilen, çocuğa kendisini rahat hissettiği bir yerde evde olabilir veya onun için özel olan bir yerde söylemek çocuğu rahatlatılabilir (Neuman ve Romanowski, 1998).

Boşanmış aile çocukları ile yapılan görüşmelerde haberi ilk olarak aldıklarında nerede oldukları sorulmuş çocukların büyük bir kısmı bu haberi evlerindeyken aldıklarını belirtirken, yine büyük bir kısmı ise babaları araba kullanırken, markette alışveriş yaparken ve çocuklarını okula götürürken söylediklerini belirtmişler.

Burada üzerinde durulan nokta haberi nasıl verecekleri iken diğer önemli bir konu işe çocuğun bu haberi duyduğunda nasıl tepki verecekleridir. Bir diğer araştırmada da çocukların boşanma haberini ilk duyduklarında verdiği tepkiler odalarına gidip yalnız başına kaldıkları veya yakın bir arkadaşı ile bunu paylaştıkları yönünde. Bazen çocuklar aldıkları yıkıcı haberin ardından konuşmak istemeyebilirler yalnız kalmak ve aileyle bu konuyu konuşmak istemeyebilirler. Bu noktada olabildiğinde esnek olmak gerekiyor çocuğa bu konuyu ne zaman isterse konuşabilecekleri mesajını vermek gerekiyor.

“Annemle babamın boşanacaklarını öğrendiğimde, çok üzüldüm odama gittim yatağıma yatıp ağlamaya başladım ve onların resimlerini alıp yanıma koydum ve her şeyin güzel olması için dua ettim” 9 yaşında, Erkek (Neuman ve Romanowski, 1998).

ÇOCUKLA YAPILACAK ÇALIŞMALAR

Psikolojik Danışmanın Takip Etmesi Gereken 8 Prensi:

- Psikolojik Danışman, çocukla sıcak, dostça bir ilişki kurmalıdır.
- Psikolojik Danışman çocuğu olduğu gibi kabul etmelidir.
- Psikolojik Danışman, çocuğun duygularını ifade edebileceği rahat bir ortam yaratmalıdır.
- Psikolojik Danışman, çocuğun dışı vurduğu duyguları fark etmeye açık olmalı ve bu duyguları çocuğa davranışları hakkında iç gözü kazandıracak şekilde geri yansıtmalıdır.
- Psikolojik Danışman, çocuğa kendi problemlerini çözebilmesi için fırsat vermeli ve onun bu yeteneğine saygı duymalıdır. Seçimler yapma ve değişme sorumluluğu çocuğa aittir.
- Psikolojik Danışman, çocuğun eylemlerini ve konuşmalarını herhangi bir şekilde yönlendirmemelidir. Çocuk yolu çizmeli, danışman takip etmelidir.
- Psikolojik Danışman, danışma sürecini aceleye getirmemelidir. Bu zamanla gelişecek bir süreçtir.
- Psikolojik Danışman, danışmayı sürdürmek için sadece gerekli olan sınırlamaları koymalı ve çocuğun ilişkideki sorumluluğunun farkına varmasına fırsat tanımalıdır (Yıldız, 2006).

ÇOCUKLA YAPILACAK GRUPLA DANIŞMA OTURUMLARI

Psikolojik Danışman çocukla bireysel danışma oturumları ya da grupla psikolojik danışma oturumları yaparak çocuğa yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalar çocukların %82'si için grup danışmasının yararlı olduğunu göstermiştir. Boşanma grupları zamandan tasarruf sağladığı ve birçok katkı sağladığı için birçok danışman tarafından tercih edilmektedir. Çocuklarla grup oturumlarını sürdüren bir danışman, çocukların gelişimsel tepkileri, duygularını anlamaları ve isimlendirmeleri, başkalarının da benzer duyguları ve deneyimleri yaşadığını görmeleri, boşanma sürecini anlamaları, yeni baş etme

becerileri öğrenmeleri, kendilerini iyi hissetmeleri konularının üzerinde durmalıdır (Beekman, 1986).

PARÇALANMIŞ AİLE ÇOCUKLARI İÇİN YAŞAM BECERİLERİ ÖRNEK EYLEM PLANI-1

Programının genel amacı:

Programın genel amaçlarından biri, katılımcıların boşanma hakkında bilgilendirilmesi, boşanmayla ilgili olumsuz duygularının farkına varmaları, bu olumsuz duygularla yüzleşmelerinin ve baş etmelerinin sağlanmasıdır. Programın bir diğer amacı ise, katılımcıların ailelerinin boşanmasının ardından zedelenecek özsayıgılarını geliştirmek, iletişim becerilerini arttırmak, öfke kontrolü ve çatışma çözme becerilerini de geliştirerek geleceklerini planlamalarını sağlamaktır.

Katılımcıların sayısı: 10

Oturum sayısı: 8

Oturum süresi: 45 dk.

Mekân: grupla danışma odası

Kazanımlar:

1. Oturum

Parçalanma ile ilgili farkındalık kazanır.

2. Oturum

Parçalanma ile ilgili duygularını fark eder.

3. Oturum

Boşanmanın aşamaları hakkında bilgi sahibi olur.

4. Oturum

Parçalanma ile ilgili hayatındaki stres kaynaklarını fark eder.

5. Oturum

Stresle baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.

6. Oturum

Problem çözme basamaklarını bilir ve gündelik hayata uygular.

7. Oturum

Çocukların ebeveynleri farklı evlerde yaşasalar da hala onların anne-babaları olduklarını bilir.

8. Oturum

Geleceğine yönelik planlar yapar.

1. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Grubun birbiriyle tanışma ve birbirlerine alışma oturumudur

Kazanımlar: Parçalanma ile ilgili farkındalık kazanır.

Süreç:

- Oturumun başında bu grubun ailesi boşanmış çocuklar için kurulduğu gerçeği hakkında konuşulur.
- Beyin fırtınası yöntemi ile grubun kuralları belirlenir.
- Ben ve ailem hakkındaki her şey çalışma kâğıdı öğrencilere dağıtılır.
- Bu kâğıdın ortasında bir daire ve dairenin çevresinde bulunan çizgilerle ayrılmış 4 ayrı bölümden oluşur.
- En ortadaki daireye kendileriyle ilgili özel olan bir şeyi, kenarlardaki boşluklara ise aileleriyle birlikte geçirdikleri güzel bir anı, aileleriyle birlikte geçirdikleri güzel olmayan bir anı, ailelerinin boşanmasıyla ilgili düşüncelerini, ailelerinde önümüzdeki 2 yılda neler olmasını istediklerini resim veya birkaç kelimeyle ifade etmeleri istenir.
- Çocuklar hazır olduklarında isteyenler yazdıklarını paylaşırlar ve oturum sonlandırılır.

2. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Bu oturumda çocuğa boşanmayla ilgili duygularını keşfetme fırsatı sağlanır.

Kazanımlar: Parçalanma ile ilgili duygularını fark eder.

Süreç:

- Bunun için çocuklar 2-3 gruba ayrılır
- Ailelerinin boşanacağını öğrendiklerinde neler hissettiklerini bir liste halinde yazmaları istenir.
- Her grup yazdıklarını paylaşır ve benzer olanlar belirtilir.
- Materyal olarak önceden hazırlanan balon danışman tarafından şişirilir ve duygularımızı içe atmanın da bu balonu şişirmek gibi olduğu belirtilir.

- Şişirmeye uzun süre devam edersek neler olabileceği tartışılır.
- Çocuklar duygularını grupta ve dışarıda yetişkinlere açmaları konusunda cesaretlendirilir.

3. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı çocukların boşanma süreciyle ilgili anlayış kazanmalarını ve herkesin böyle bir deneyimi yaşayabileceğini anlamalarını sağlamaktır.

Kazanımlar: Boşanmanın aşamaları hakkında bilgi sahibi olur.

Süreç:

- Bunun için boşanmanın aşamalarını gösteren bir poster çocuklara gösterilir.
- Çocukların posterini incelemeleri ve hangi aşamada olduklarını fark etmeleri için zaman verilir.
- Herkesin tüm süreçlerden aynı sırayla geçemeyeceği ve bunun normal olduğu hatırlatılır.
- Daha sonra çocuklar hangi aşamada olabileceklerini grupta paylaşmaları için cesaretlendirilir.
- Boşanmanın üzerinden geçen süreye bağlı olarak aşamaların farklılık göstermesi beklenir.
- Bu noktaların üzerinde durulmasının ardından çocuklardan önümüzdeki oturuma kadar ailelerinin boşanmasıyla ilgili yaşadıkları ve başarılı bir şekilde çözdükleri bir problemi düşünmeleri istenir.
- Oturum sonlandırılır

4. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Çocukların hayatlarındaki stres faktörlerini tanımlamaları ve başa çıkma yöntemlerini paylaşmaları amaçlanır.

Kazanımlar: Parçalanma ile ilgili hayatındaki stres kaynaklarını fark eder.

Süreç:

- Geçen oturumda konuşulan duyguların hayatlarında stres yaratabileceği söylenir.
- Daha sonra beyin fırtınası yoluyla boşanmış ailelerde yaşanabilecek stres kaynaklarını belirlemeleri için çocuklara zaman tanınır.
- Ziyaretle ilgili anlaşmazlıklar, velayet çatışmaları, maddi problemler, ebeveynin yeniden evlenmesi, üvey aileyle yaşama, sözlerin tutulmaması, bir ebeveynin diğerini kötülemesi gibi konu başlıkları çıkması olasıdır.
- Bu konular üzerinde konuşulur ve oturum sonlandırılır.

5. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Oturumun Amacı: Bu oturumda amaç çocukların olumlu baş etme stratejilerini tanımlamaları ve kendi baş etme yöntemlerini geliştirmeleridir.

Kazanımlar: Stresle baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.

Süreç:

- Bunun için çocuklardan stresli durumlarla baş etmek için kullanılabilecek 3 adet baş etme stratejisini dağıtılan kâğıtlara yazmaları istenir.
- Ve daha sonra bunları grupta paylaşmaları sağlanır.
- Daha sonra verilen renkli kalemle kendi baş etme yöntemlerini geliştirmeleri istenir.
- Geliştirilenler grupta paylaşılır, geribildirim alınır
- Oturum sonlandırılır.

6. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Amaç: Bu oturumun amacı çocuklara hayatlarının bazı yönlerinin kontrollerinde olduğunu göstermek ve 6 basamaklı problem çözme metodunu göstermektir.

Kazanım: Problem çözme basamaklarını bilir ve gündelik hayata uygular.

Süreç:

- Çocuklara ilk olarak geçtiğimiz birkaç hafta içinde ailelerinin boşanmasıyla ilgili baş etmek zorunda kaldıkları bir sorun olup olmadığı sorulur.
- Her problemin çözülebilir olduğu vurgulanır.
- Problem çözme basamaklarından bahsedildikten sonra bir örnek üzerinde bunu uygulayarak çocukların ise yaradığını görmeleri amaçlanır.
- Daha sonra çocuklar 2 gruba ayrılır.
- Bir senaryo bulmaları ve bunu problem çözme basamaklarına göre çözmeleri istenir. Senaryolar ve çözümler paylaşılır ve oturum sonlandırılır.

7. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Amaç: Oturumun amacı çocukların, ebeveynleri farklı evlerde yaşasalar bile onların hala aileleri olduğunu vurgulamaktır.

Kazanımlar: Çocukların ebeveynleri farklı evlerde yaşasalar da hala onların anne-babaları olduklarını bilir.

Süreç:

- Çocuklardan aileyi tanımlamaları istenir.
- Aileyi aynı evde yaşayan insanlar olarak tanımlarlarsa, boşanma durumunda bunun gerçekleşemeyeceği vurgulanır ve boşanma dışında ayrı evde yaşamaya örnekler verilir. (Okul, askerlik vb).
- Çocuklara kağıt ve renkli kalemler verilir ve çocuğun aile üyelerinin yaşadığı evleri çizmesi istenir.

- Her çocuğun resmini gruba göstermesi ve açıklama yapmasına olanak tanınır.
- Bu lider sorularıyla sürece yön verir.
- Oturum sonlandırılır.

8. OTURUM:

Süre: 45 dk.

Amaç: Oturum amacı çocukların gelecekle ilgili beklentilerini açıklamalarını sağlamak ve bunlara ulaşmak için nelere ihtiyaçları olduğunu belirlemelerini sağlamaktır.

Kazanım: Geleceğine yönelik planlar yapar

Süreç:

- Kristal küre resmi bulunan kağıt ve renkli kalemler çocuklara dağıtılır.
- 5 ve 20 yıl sonra kendilerini ne yaparken gördüklerini çizmeleri istenir.
- Daha sonra çizilenler grupta paylaşılır.
- Son olarak çocukların grup süreciyle ve birbirleriyle ilgili değerlendirmeleri alınır.
- Süreç sonlandırılır (O'Rourke ve Worzbyt, 1996).

PARÇALANMIŞ AİLE ÇOCUKLARI İÇİN YAŞAM BECERİLERİ ÖRNEK

EYLEM PLANI-2

Parçalanmış aile çocukları ile yapılan bir diğer çalışmada Prof. Dr. Serap nazlı ve Uzman Psikolojik Danışman Rabia Şentürk Aydın yaşam becerileri eğitim programını uygulamışlardır.(Nazlı, Şentürk Aydın, 2015)

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ

Program haftada bir kez olmak üzere ders saatleri dışında her biri ortalama 90 dakika süren, 9 oturumluk programı uygulamak üzere toplanılmıştır. Oturumlara ısınma oyunları ile başlanmıştır. Her bir oturum 40 dakikalık süre sonunda 10 dakika mola verildikten sonra ikinci bir 40 dakika şeklinde sürdürülmüştür. Öncelikle programa katılan öğrencilerin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak programda yer alacak konular belirlenmiştir. Bu nedenle belirlenen konular doğrultusunda, Yaşam Becerileri Eğitim Programının 9 oturum olmasına uzmanların da görüşleri alınarak karar verilmiştir. Oturumlarda araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan veya başka kaynaklardan derlenen oturumların amaçlarına uygun etkinlikler yapılmıştır. Bazı oturumlarda izlettirilen kısa videolarla ya da okunan öykülerle oturum konusuna katılımcıların dikkatleri çekilmeye çalışılmıştır. Bazı oturumlarda kısa bir teorik bilgi verme bölümü bulunmuştur. Bu teorik bilgiler görselliğe önem verilerek hazırlanan sunumlarla, katılımcılara lider tarafından oturumun amaçlarına uygun şekilde 10-15 dakika sürecek şekilde aktarılmıştır. Bilgilendirme çalışmaları sırasında katılımcılar anlamadıkları noktaları lidere sormuşlar ve etkin bir şekilde grup etkileşimi sürmüştür. Bilgilendirme çalışmalarından sonra etkinliklerle anlatılanlar katılımcılar tarafından zevkli bir şekilde uygulamaya geçirilmeye çalışılmıştır. Bu aşamada drama ve canlandırmalardan yararlanılmıştır. Her oturumun sonunda o hata işlenen oturumun amaçlarına uygun olarak verilen ev ödevleri ile katılımcıların konuları pekiştirmesi sağlanmıştır. Oturum sonlarında verilen ev ödevlerini katılımcılar, bir sonraki oturumun başlangıcında 5-10 dakika grup arkadaşları ile paylaşmışlar ve tartışmışlardır.

2. oturumdan itibaren de her oturum başlangıcında bir önceki oturum katılımcılar ve liderle birlikte kısaca özetlendirilmiş, böylece de oturumlar arasında bağ kurulmuştur. Ayrıca her oturum sonrasında yapılan “Bitiriş” etkinliği sayesinde katılımcılara haftaki oturumda akıllarında kalan, onları etkileyen bir bilgiyi, bir olayı grup arkadaşlarıyla paylaşmışlar ve bu etkinlik sayesinde de biten her oturumun özeti yapılmıştır.

Kazanımlarla eğitim programına katılanlara hangi bilgi, beceri ve tutumların kazandırılacağı belirlenmiş olur(Nazlı, 2011). Eğitim programının kazanımları Wellman ve Moore’un taksonomisi(Nazlı, 2011) dikkate alınarak hazırlanmıştır. Hazırlanan Yaşam Becerileri Eğitim Programı’nın kazanımları Wellman ve Moore’un taksonomisine göre algılama ve kavrama düzeyinde belirlenmiştir.

Yaşam Becerileri Eğitim Programı’nın kazanımları şu şekildedir:

1. Oturum:

- Boşanmanın ne olduğunu fark eder.

2. Oturum:

- Anne ve babasının boşanması ile ilgili duygu ve düşüncelerini fark eder.

3. Oturum:

- Özgün özelliklerini fark eder.

4. Oturum:

- Etkili İletişim Becerilerinin önemini kavrar.
- “Ben Dili’ni” nasıl kullanacağını bilir.

5. Oturum:

- Öfkenin doğal ve yaşanabilir bir duygu olduğunu fark eder.

6. Oturum:

- Çatışmayı çözme yollarını fark eder.
- “Gevşeme Egzersizlerini nasıl kullanacağını kavrar.

7. Oturum:

- İlgileri, yetenekleri, becerileri ve değerleri doğrultusunda meslek seçiminin önemini fark eder.

8. Oturum:

- Grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavrar.

9. Oturum:

- Grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavrar.

PROGRAMIN İÇERİĞİ VE UYGULANACAK ETKİNLİKLER**1.Oturum Boşanma Kavramı:****Süre: 90 dk.****SÜREÇ:**

- Liderin gruba kendini tanıtmayı, eğitim programının içeriği hakkında bilgi vermesi ve katılımcılara gerekli ölçme araçlarını uygulaması ile süreç başlamıştır.
- “Sandalye Kapma” ısınma oyunu oynanmıştır. Grup kuralları oluşturulmuştur.
- Tanışma etkinliği olan “İp Yumağı Etkinliği” yapılmıştır.
- Araştırmacı tarafından tasarlanan “Boşanma Sizin İçin Ne İfade Ediyor?” etkinliği yapılmış ve bu etkinlik sayesinde katılımcıların boşanmaya ilişkin düşünceleri hakkında bilgi edinilmiştir.
- Ardından lider boşanma hakkında gruba bilgi vermiş, son zamanlardaki boşanma artışlarının nedenlerini ve TÜİK verilerine dayalı olarak boşanma istatistiklerini grup üyelerine açıklamıştır.
- Katılımcılara “onlar için ifade eden boşanmanın resmini çizmeleri” ev ödevi olarak verilmiştir.
- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

ETKİNLİK: SANDALYE KAPMACA

Grup mevcudundan bir eksik sayıda sandalye sınıfın içinde düzenlenir. Oyuncular müzik eşliğinde dans ederek sandalyelerin etrafında dönerler. Müzik durduğunda herkes bir sandalye kapar ve oturur. Bir kişi ayakta kalacaktır. Ayakta kalan oyundan ayrılır. Diğer turda bir sandalye daha eksiltilir. Tek kişi kalana kadar oyun sürdürülür.

ETKİNLİK: İP YUMAĞI

Çocuklar ve öğretmen daire şeklinde otururlar.

Önce öğretmen adını ve soyadını söyler, sonra elindeki ip yumağının ucunu tutarak, yumağı çocuklardan birine atar.

Yumağı alan kişi, ipi işaret parmağına dolayarak kendi adını söyleyerek yumağı başka bir çocuğa atar. Böylece tüm çocuklar kendilerini gruba tanıtır.

Çocuklara yumağın oluşturduğu şeklin neye benzediği sorulur.

Benzettikleri şekillerle ilgili sohbet edilir.

Yumak toplanır.

2.Oturum Boşanmaya İlişkin Duygu ve Düşünceler:

Süre: 90 dk.

SÜREÇ:

- Isınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Katılımcıların hazırladıkları ev ödevleri hakkında konuşulmuştur.
- Araştırmacı tarafından geliştirilen **“Eyvah! Annemle Babam Boşanıyor”** etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlikte katılımcıların anne ve babasının boşanmasını duydukları ilk anı hayal etmeleri istenmiş ve o anda yaşadıkları, merak ettikleri, duygu ve düşünceleri ele alınmıştır.
- Gönüllü katılımcılar bunları grupla paylaşmış, grup üyeleri benzer yaşantılar geçirdiklerini fark etmişler ve birbirlerine destek olmaya çalışmışlardır.
- Yine araştırmacı tarafından geliştirilen **“Neler Hissettim?”** etkinliğinde ise, katılımcılar boşanma anında hissettikleri

duyguları ile Şu andaki duygularını karŐılaŐtırmıŐ ve birçoğu Şu anda yaşadığı duyguların daha iyi olduğunu dile getirmiŐtir.

- Ardından katılımcılara “kendilerinin bu zamana kadar baŐardıkları en bŦyŦk iÇi dŦŐŦnmeleri ve bunu Ŧykw Şeklinde yazmaları” ev Ŧdevi olarak verilmiştir.
- Son olarak “BugŦn Neler Ŧėrendim?” bitiriş etkinliği grup Ŧyeleri ile birlikte yapılmıştır.

3. Oturum Kendini Tanıma:

SŦre: 90 dk.

SŦREÇ:

- “EŞini Bul” ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Katılımcıların hazırladıkları ev Ŧdevleri hakkında konuşulmuştur.
- Daha sonra “**Kime Gore Ben Neyim?**” etkinliği yapılarak katılımcılar başkalarının gŦzŦnden olumlu ve olumsuz Ŧzelliklerini fark etmişlerdir.
- “Sonuç Etkinliği” ile de kendilerinin ve başkalarının bakış acılarını karŐılaŐtırma fırsatı bulmuŐlardır. Ardından katılımcılara “herhangi birisiyle yaşadıkları bir sorunu kısaca yazıp haftaya getirmeleri” ev Ŧdevi olarak verilmiştir.
- Son olarak “BugŦn Neler Ŧėrendim?” bitiriş etkinliği grup Ŧyeleri ile birlikte yapılmıştır.

4. Oturum Etkili İletifim Becerileri:

SŦre: 90 dk.

SŦREÇ:

- Şapka ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Ardından iletiŐimin ne demek olduğu hakkında grup etkileşimi baŐlatılmıŐtır.
- “Uzaylı Oyunu” etkinliği yapılarak katılımcıların iletişimde bulunulurken karşı tarafın hoŐuna giden kelimelerle baŐlamanın ne kadar Ŧnemli olduğuna dikkat etmeleri sağlanmıştır.
- Daha sonra lider tarafından gruba “Sen Dili” ve “Ben Dili” hakkında bilgi verilmiş ve ev Ŧdevlerini çıkarıp gŦnŦllŦ

katılımcıların yazdıkları bu sorunları arkadaşları ile paylaşmaları istenmiştir. Bunun üzerine grup üyeleri arkadaşlarının sorunlarındaki “Sen Dili” ifadelerini “Ben Dili ”ne çevirerek arkadaşlarının sorunlarına çözüm bulmaya çalışmışlardır.

- “Ben mi? Sen mi?” etkinliğinde ise katılımcılar verilen örnekleri canlandırarak “Ben Dili”ni etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmiştir.
- Ardından katılımcılara “haftaya kadar sorun yaşadıkları bir olayda ben dilini uygulamaları ve bunun işe yarayıp yaramadığını yazıp getirmeleri” ev ödevi olarak verilmiştir.
- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

ETKİNLİK: ŞAPKA OYUNU

Çocuklar halka olurlar. Bir şapka müzik eşliğinde kafadan kafaya dolaşır. Müzik durduğunda şapka kimdeyse bir şarkı söyler.

Etkinlik: Uzaylı Oyunu

Süre: 10 Dk.

SÜREÇ:

- Şimdi sizinle bir oyun oynayacağız. 5 gönüllü alabilir miyim? (Lider 5 gönüllü ile dışarı çıkar.)
- Gönüllü öğrencilere ‘İçeridekileri tanımiyorsunuz. İlk kez karşılaşacaksınız. İçerideki öğrencilerde birer şifre var. Bu şifreyi çözdüğünüz takdirde onlar sizi kabul edecektir.’ der.
- Grup lideri, içerideki üyelerin her birine de dışarıdan gelen kişilerle eğer kendilerine verilen şifreyi çözerlerse iletişim kurmalarını, aksi takdirde hiçbir tepki vermemeleri gerektiğini söyler.
- Öğrencilere Verilecek Şifreler: 1. Şifre: Merhaba 2. Şifre: Nasılsınız? 3. Şifre: İsminiz nedir?
- Öğrencilere bu ve buna benzer şifreler verilebilir.
- Grup lideri, gruptaki öğrencilerden uzaylı oyununu değerlendirmelerini ister.

Onlara; ‘Ne hissettiniz? İletişim kurmanızın/kuramamanızın sebepleri nelerdir?’ gibi sorular sorarak grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini alır.

Etkinlik: Ben Dili-Sen Dili Örnekleri

SEN DİLİ: ‘Akşam yemeğe yine geç kaldın.’

BEN DİLİ: ‘Ailemiz akşam yemeklerinde bir araya gelemiyor, çok üzülüyorum,

SEN DİLİ: ‘Saygısız, hocayla böyle konuşulmaz.’

BEN DİLİ: ‘Benimle konuşma biçimin beni üzdü hatta öfkeliendirdi.’

SEN DİLİ: ‘Yeter, kes sesini soru sorma.’

BEN DİLİ: “Ders dinlerken devamlı soru sorulması beni sinirlendiriyor.

5. Oturum Öfke Kontrolü:

Süre: 90 dk.

SÜREÇ:

- “Yürüyerek Isınma” ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Katılımcılardan verilen ev ödevlerini çıkarmaları istenmiş ve gönüllü katılımcılar ev ödevlerini grupla paylaşmıştır.
- Grup arkadaşlarının kullandıkları “Ben Dili”nin ne kadar etkili olup olmadığını tartışmış ve yanlış kullanıldığını düşündükleri ifadeleri değiştirmiştir.
- Lider katılımcıların bu haftaki konuya dikkatini çekmek için “Telafisi Olmayan Dört Şey” başlıklı öyküyü sunu şeklinde grupla paylaşmış ve bu haftaki konu başlığını gruba söylemiştir. Daha sonra katılımcılara hazırlanan sunudan Öfke ve Öfke Kontrolü hakkında bilgi verilmiştir.
- Öfkeyi denetleme yöntemleri öğretilmiş sonra da grupla tartışılmıştır.
- Ardından katılımcılara “haftaya kadar öfkeliendikleri bir olaya bu hafta öğrendiğimiz yöntemleri uygulamaları ve bunun işe yarayıp yaramadığını yazıp getirmeleri” ev ödevi olarak verilmiştir.

- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

Etkinlik: Yürüyerek Isınma

Halka olunur.

Müzik eşliğinde veya tef ritmi ile önce yerinde sayma, sonra yavaştan hızlıya, daha sonra hızlıdan yavaşa yürünür.

Liderin verdiği komuta göre, çamurda yürüme, sırtında yük varmış gibi yürüme, sıcak kumda yürüme, bebek gibi emekleme, buz üzerinde yürüme, cam kırıklarının arsında, pisliklerin arasında yürüme, ezilmiş domateslerin arasında yürüme yapılarak etkinlik sonlandırılır.

Hikâye: Telifisi Olmayan Dört Şey

Büyük bir hava meydanının bekleme salonunda, genç bir bayan uçağına binmek üzere bekliyordu. Uçağın hareketine saatler olduğı için zaman geçirmek için bir kitap ve bir paket küçük kurabiye satın aldı. Dinlenmek ve kitabını okumak için VIP salonunda bir koltuğa yerleşti. Kurabiye paketinin durduğı sehpanın yanındaki koltuğa bir adam oturdu; dergisini açıp okumağına başladı.

Genç kadın ilk kurabiyesini aldı. Adam da bir tane aldı. Bayan çok rahatsız hissetti kendisini ve:

“Sinir bir şey! Havamda olsaydım bu cüretinden dolayı onu yumruklardım!” diye düşündü.

Bayan bir kurabiye alıyor, adam da bir tane alıyordu. Çıldıracak gibiydi bayan ama olay çıkarmak istemiyordu. Nihayet son kurabiye kalınca kadın:

“Bu küstah adam şimdi ne yapacak?” diye düşündü.

Adam son kurabiyeyi aldı; onu ikiye böldü ve bir parçayı kadına verdi. Aaaa! Bu kadarı da fazla! Çok öfkelenmişti şimdi! Kadın sinir içinde kitabını ve diğer şeylerini alıp bir fırtına gibi giriş salonuna oradan da uçağın içine yöneldi. Uçaktaki koltuğuna oturdu. Gözlüğünü almak için çantasını açtı. Ne görsün? Kurabiye paketi açılmamış olarak orada duruyordu. Çok utandı. Çok büyük bir yanlış yaptığını anladı. Kurabiyelerinin paketini açmadan çantasına koyduğunu unutmuştu.

Adam kendi kurabiyelerini, hiç sinirlenmeden, yüksünmeden kadınla paylaşmıştı. Kadın kurabiyelerinin paylaştığını düşünerek çok sinirlenmişti. Ve şimdi bu durumu açıklama şansı yoktu. Özür dileme olanağı da kalmamıştı.

6. Oturum Çatışma Çözme Becerileri:

Süre: 90 dk.

SÜREÇ:

- “Sandalye Kapma” ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Katılımcılardan verilen ev ödevlerini çıkarmaları istenmiş ve gönüllü katılımcılar ev ödevlerini grupla paylaşmıştır.
- Grup arkadaşlarının kullandıkları öfke kontrolü yönteminin ne kadar etkili olup olmadığını tartışmış ve onun yerinde olsa hangi yöntemi kullanacağını açıklamıştır.
- Lider katılımcılara bu haftaki konu başlığını söylemiştir. “Kırmızı Başlıklı Kız Masalı” etkinliği ile katılımcıların önyargılı olmanın doğurduğu sonuçları ve herhangi bir çatışma durumunda tek bir tarafı dinlemenin ne kadar yanlış olduğunu fark etmeleri sağlanmıştır.
- Daha sonra katılımcılara hazırlanan sunudan “Çatışma Çözme Yöntemleri” hakkında bilgi verilmiştir. Ardından kendilerini gergin hissettikleri zaman uygulayabilecekleri “Gevşeme Egzersizleri” uygulamalı olarak öğretilmiştir.
- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

ETKİNLİK: SANDALYE KAPMACA

Grup mevcudundan bir eksik sayıda sandalye sınıfın içinde düzenlenir. Oyuncular müzik eşliğinde dans ederek sandalyelerin etrafında dönerler. Müzik durduğunda herkes bir sandalye kapar ve oturur. Bir kişi ayakta kalacaktır. Ayakta kalan oyundan ayrılır. Diğer turda bir sandalye daha eksiltilir. Tek kişi kalana kadar oyun sürdürülür.

Hikaye: Kırmızı Başlıklı Kız

İşte kurdun ağzından Kırmızı Başlıklı Kız Masalı

Her gün yaptığım gibi ormanı temizlemeye çıkmıştım. Orman benim evim, temiz tutmak da benim görevim.

Derken bir kız beliriverdi. Kırmızı başlık ve peleriniyle çok şüpheli bir görünümü vardı. Kimin aklına gelir bu garip kıyafeti giymek. Bir kurnazlık peşindeydi mutlaka. Bir süre dikkatle izledim bu garip kıza. Elinde taşıdığı üzeri örtülü sepette kim bilir ne taşıyordu...!.. Yürüyüşü bile normal değildi.

Yanına yaklaşım ne yaptığını sorunca bana büyükannesinin evine gittiğini söyledi ama gel de inan.

Yine de bıraktım peşini kendi işime döndüm. Ama aklım o kıza takıldı bir kere... Bir gidip bakayım doğru mu söyledikleri dedim kendi kendime; gerçekten böyle bir büyükanne var mı? Siz olsaydınız gerçekliğini kontrol etmek istemez miydiniz? Orman benim evim. Ben hem ev sahibiyim, hem de diğer orman sakinlerine karşı sorumluyum. Neyse uzatmayayım... Gittim, baktım ve gerçekten bir büyükanne buldum. Sorduğumda "evet o küçük kız benim torunum" dedi.

Ben de sorumlu bir kişi olarak; "bu küçük kız yabancılarla konuşulmayacağını öğrenmemiş daha!..." dedim ve anlattım küçük kızla karşılaşmamı... Büyükanne de ürperdi ve birlikte küçük kıza bir ders vermeye karar verdik. O yatağın altına saklandı, ben onun geceliğini giydim, başlığını taktım ve yatağına yattım.

Küçük kız birazdan içeri girdi. Seslendi cevap verdim. Ne şaşkın bir çocuk!.. Beni büyükannesi sanıvermişti. Ben benim büyükannemi değil sesinden, kokusundan bile tanıyım oysaki. Neyse bunlar bir şey sayılmaz, daha neler yaptı bilerseniz. Kulaklarımın niçin büyük olduğunu sordu. Ne ayıp şey hiç sorulur mu?... Yine de çocukluğuna verip yumuşak bir sesle cevapladım. "Seni iyi dinlemek için"...

Ama bu sefer kalkıp da burnumun niçin büyük olduğunu sormaz mı?.. Küçük kız hiç mi hiç terbiye almamış. Ben zaten burnumu kendime kompleks haline getirdim, özgüvenim sallantıda. Psikologlar, estetikçiler... Dünya para harcıyorum ama nafile. Yine aldırmamaya çalışırken bu sefer de ağzımın kocaman olduğunu yüzüme vurmaz mı?

Tabi ki kızdım, siz olsanız kızmaz mıydınız? O sinirle ayağa fırlayıp peşinde koşturmaya başladım.

Birden ne olsa beğenirsiniz! Bir kocaman avcı elinde tüfek kapıdan dalıverdi. Beni “seni hain kurt, büyükanneneyi yedin değil mi?..” diye suçlamaz mı !.. ?????? Hâlbuki büyükannenin kılına bile dokunmadım, O da saklandığı yerden çıkıp beni korumaya çalışmadı. Malum yaşlılık, kulakları iyi duymuyor.

Avcı mahkeme yapmadan infaz kararımı verdi. Tabi ben de adalet bulamayacağımı, hatta canımı yitireceğimi anlayıp pencereden zor attım kendimi. Geçirdiğim büyük korkunun sarsıntısı yetmiyormuş gibi o gün bu gün ormanda bile yüzümü rahat gösteremez oldum. Adım haine çıktı.

Yeter Artık... Ben Suçsuzum...

7. Oturum Geleceği Planlama:

Süre: 90 dk.

SÜREÇ:

- “Top Bende Değil” ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Katılımcılardan üçüncü oturum sonunda verilen ve hayat amaçlarını, uzun, orta ve kısa vadeli hedeflerini içeren ev ödevlerini çıkarmaları istenmiştir. Gönüllü katılımcılar ev ödevlerini grupla paylaşmıştır.
- Grup arkadaşları ve lider hayat amaçları ile hedefleri uyuşmayan öğrencileri uyarılmış ve birlikte tekrar hedefler gözden geçirilmiştir.
- Lider bu haftaki konu başlığını gruba söylemiştir. “İlgilerim” etkinliği ile katılımcıların ilgi alanlarını fark etmeleri sağlanmıştır. (İlköğretim rehberlik etkinliği kitapçığı, 7. Sınıf 13. Etkinlik)
- “Yeteneklerim” ve “Becerilerim” etkinlikleri ile ise yetenek alanlarını fark etmeleri sağlanmıştır. (İlköğretim rehberlik etkinliği kitapçığı, 7. Sınıf 12. Etkinlik)
- Ardından yapılan “Sonuç” etkinliği ile ilgilerin, yeteneklerin ve becerilerin meslek seçiminde ne kadar önemli rol oynadığı ve bu doğrultuda meslek seçmenin önemi anlatılmıştır.

- Ardından katılımcılara “bir sonraki haftaya kadar kendilerine hedef olarak belirledikleri meslekleri araştırma” ev ödevi verilmiş ve “Mesleki Bilgi Sistemi” broşürleri dağıtılmıştır.
- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

Etkinlik: Top Bende Değil Oyunu

Müzik eşliğinde, eşler birbirine düşse, gerçek bir top ya da balon atar. Atarken top bende değil diye bağırır. Lider müziği durdurunca elinde top kalan oyundan çıkar. En sona kalan kişi oyunu kazanmış olur.

8. Oturum Grup Sürecinin Genel Tekrarı:

Süre: 90 dk.

SÜREÇ:

- “Eşini Bul” ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Lider katılımcılardan verilen ev ödevlerini çıkarmalarını istemiştir. Gönüllü katılımcılar araştırdıkları meslekleri ve bu mesleklerin özelliklerini grupla paylaşmıştır.
- Ardından hala bu mesleğe sahip olmak isteyip istemediklerini, istemiyorlarsa nedenlerini ve artık hangi mesleği düşündüklerini de grup üyelerine açıklamışlardır.
- Lider, bu oturumun genel tekrar oturumu olduğunu katılımcılara söylemiş ve geçen surecin genel bir özetini yapmıştır.
- Katılımcılar da oturumlara ilişkin hatırladıklarını grupla paylaşmış ve lidere sorularını yöneltmişlerdir.
- Daha sonra lider hataya son oturumun yapılacağını söylemiş bu nedenle atılımcılardan geçen sureci hataya kadar düşünmeleri ve soruları olursa not alıp hataya getirmeleri istenmiştir.
- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

Etkinlik: Eşini bul

Lider katılımcılara ikişer gruplar halinde eşleştirir. Tüm katılımcıların serbest bir şekilde salon içerisinde dolanmaları istenir. 'eşini bul' komutu geldiğinde eşlerin bir araya gelmeleri istenir. En sona kalan eşler oyundan elenir.

9. Oturum Grup Sürecini Değerlendirme:

Süre: 90 dk.

SÜREÇ:

- “Gazete Kapmaca” ısınma oyunu ile surece başlanmıştır.
- Sorusu olan katılımcılar lidere sorularını sormuşlardır.
- Lider, bu oturumun son oturum olduğunu grup üyelerine hatırlatmıştır.
- “Çıkış bileti” etkinliği yapılarak katılımcıların grup sürecine neler kattıklarının ve gruptan neler aldıklarının değerlendirmesini yapmaları sağlanmıştır.
- Son olarak “Bugün Neler Öğrendim?” bitiriş etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapılmıştır.

Etkinlik: Çıkış Bileti

Grup üyelerine oturum başında yapışkanlı boş kâğıtlar dağıtılır. Her üyenin elindeki kâğıda gruptan neler kazandıkları ve gruba neler kattıklarını yazmaları istenir. Yazan üyeler kâğıtları belirlenen bir köşeye yapıştırır. Tüm üyeler tamamladıktan sonra yazılanlarla ilgili değerlendirme yapılarak etkinlik sonlandırılır.

ÖLÜM SEBEBİYLE PARÇALANMA VE YAS

Giriş bölümünde de belirtildiği gibi parçalanma sebeplerinden biri de ölüm sebebiyle parçalanmadır. Ebeveynlerden biri veya ikisi herhangi bir sebeple vefat ettiğinde aile yas sürecine girmekte farklı yaş gruplarında ölüm olgusuna farklı tepkiler ortaya çıkabilmektedir. Erdur-Baker ve Doğan (2017) bu tepkileri tablodaki gibi kategorize etmişlerdir.

YAŞA GÖRE ÇOCUKLARDA ÖLÜM ALGISI

0-2 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Ölüm algılanamaz. • Kişinin yokluğu fark edilir; ancak geri dönüşü olmadığı anlaşılamaz.
2-5 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Ölüm algısı gelişmeye başlar. • Süreklilik algısı yoktur. • Ölümün üzüntü veren bir durum olduğunu anlar. • Büyüsel ve doğa üstü inanışlar görülebilir. • Yaşananlardan kendini suçlayabilir. • Yeterince dua ederse ya da iyi bir çocuk olursa ölen kişinin geri geleceğini düşünebilir.
6-11 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Zaman algısı gelişir. • Ölümün sürekliliği ve geri dönülmezliği netleşir. • Ölümün somut yönlerini anlar. • Ruh ve hayalet gibi korkular yaygınlaşır. • Uyku problemleri, yeme bozuklukları, içe kapanma gibi tepkiler geliştirebilir. • Çocukların ölümden en çok korktukları dönemdir.
11-18 yaş (Ergenlik dönemi)	<ul style="list-style-type: none"> • Yetişkin bilişsel kapasitesi • Kendi ölümünü düşünme • Ölüme felsefi bir bakış açısı geliştirme

YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE ÇOCUKLARDA YAS TEPKİLERİ

Okul Öncesi Dönem (2-6 yaş)	Okul Dönemi/Ön Ergenlik (6-11 yaş)	Ergenlik (12-18 yaş)
<p>-Fobik tepkiler -Güven, sevgi, destek ihtiyaçlarında sarsılma -İçe kapanma Yeme-uyku bozuklukları -Ebeveynlere aşırı bağlanma - Seçici unutkanlık - Daha kabul edilebilir bir senaryo yazma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Okul başarısında düşüş • İçe kapanma • Üzüntü • Yeme-uyku bozuklukları • Ebeveynlere aşırı bağlanma • Seçici unutkanlık • Daha kabul edilebilir bir senaryo yazma • Fobik tepkiler • Güven, sevgi, destek ihtiyaçlarında sarsılma 	<ul style="list-style-type: none"> • Öfke, inkar, suçluluk • Üzüntü • İntihar düşüncesi • Madde kullanımı ve suça yönelme • Okul başarısında düşüş • İçe kapanma • Yeme-uyku bozuklukları • Güven, sevgi, destek ihtiyaçlarında sarsılma • Başkalarının sorumluluğunu üstlenme

Ölüm sebebiyle parçalanmış ailede yeni hayata uyum ile ilgili çalışmalara başlanmadan önce yas üzerinde durulmalı ailenin yas psikolojisinden kurtulduktan sonra parçalanmış ailelere yönelik yukarıda hazırlanan program uygulanmalıdır.

Yas Sürecinde Okul psikolojik danışmanı neler yapabilir?

- 1.** Bir kayıp söz konusu olmadan önce bile, çocuklara her canlının bir gün öleceği ve ölenin geri gelmeyeceği uygun bir dille anlatılmalıdır. Günlük hayatta karşılaşılabilecek örnekler kullanılarak (örneğin solan bir çiçek, evde, sokakta karşılaşılan hareketsiz hayvan) çocuklara ölüm kavramı anlatılmalıdır.
- 2.** Çocuklar ölüm kavramını sorgulamaya başladığı zaman tartışılmalı, bu konu saklanmamalı ve geçiştirilmemelidir. Ölüm konusunda çocukla konuşmaktan kaçınmak çocukta bu konuda kaygıya yol açabilir.
- 3.** Ölüm konusunda çocukla konuşmadan önce çocuğun bu konuda ne bildiği sorulmalı ve özellikle neyi doğru neyi yanlış bildiği ortaya çıkartılmalı, önceden ölümlle ilgili deneyimi olup olmadığı dikkate alınmalıdır. Konuşma için çocuğun hazır bulunduğu bir zaman beklenmelidir.
- 4.** Çocukla konuşurken soruları ve düşünceleri ciddiye alınmalı saygıyla karşılanarak cevap alınır. Böylece çocuğun anlamadığı ya da yanlış anladığı noktalar aydınlatılmalıdır. Aynı zamanda çocuk konuyu değiştirmeye ya da kapatmaya çalıştığında daha fazla zorlanmaması gerektiği de unutulmamalıdır.
- 5.** Çocuklarla olan tüm iletişimde olduğu gibi bu konuda konuşurken de aileler kullandıkları dile dikkat etmeli, çocuğun ihtiyaç duyduğu kadar bilgiyi anlayabileceği bir dille vermelidir. Ayrıca çocuklarla ölüm ve yas konusunda konuşurken yetişkinlerden farklı bağlantılar kurabilecekleri unutulmamalı, anlatılanların çocuk tarafından nasıl anlaşıldığı kontrol edilmelidir.
- 6.** Çocukla konuşmayı yapacak kişinin dikkatli seçilmesi, ölüm konusunda çocuğun sorularına yanıt verebilmesi önemlidir. Çocuklarla

iletişim kuran bu kişinin sabırlı olması, ölüm hakkında konuşmaktan rahatsızlık duymaması da gerekmektedir.

7. Çocuğa verilen bilginin doğru olması, anlatılanların dilinin sadeliği kadar önemlidir. Ölen kişinin seyahate gittiğini ya da uyuduğunu söylemek yanlıştır. Bu çocukların seyahate gitmeye ya da uyumaya karşı kaygı geliştirmelerine neden olabilir.

8. Çocukların ölüm hakkında sordukları soruların çoğu kaygılarını ifade etmeye yönelik sorulardır. Bu nedenle cevaplarken önce çocuğun kaygılarının giderilmeye çalışılması daha doğru bir tutum olacaktır.

9. Çocukların gelişim düzeylerine göre ölümü haber verme sırasında kullanılan kelimeler de dikkat edilmelidir. Örneğin ölüm kavramının soyut olduğu dönemlerde öldü demek yerine artık yaşamıyor demek.

10. Ölüm haberinin ardından çocuğa bundan sonra neler olacağına dair de bilgi verilmesi gerekir. Örneğin cenaze töreni ya da diğer tören işlemleri olacaksa bunlar kısaca çocuğa anlatılmalı, bu törenler sırasında çocuğun nerede ve kimlerle olacağı açıklanmalıdır. Çocuğu her adıma net bilgilerle hazırlamak, kaygısının azalmasına yardımcı olacaktır.

11. Çocuğun hislerinin karmaşık olmasının normal olduğu anlatılmalı, kayıp sonrası farklı duygular yaşadığı için yalnız olmadığını ve kötü hissetmemesi gerektiği çocuğa hissettirilmelidir.

12. Çocuklarla ölüm hakkında konuşurken vurgulanması gereken en önemli noktalardan birisi de zor günlerin geçeceği, yeniden bir düzeninin oluşacağıdır. Ölen kişinin dışında her şeyin eskisi gibi günlük akışına döneceği, çocuğun ve ailenin diğer bireylerinin ölen kişi olmadan da hayatlarına devam edecekleri anlatılmalı, hareketlerle ve tutumlarla da desteklenmelidir.

13. Çocuklar bir kayıp sonrasında ölen kişi hakkında konuşmanın doğru olmayacağını düşünebilir. Çocuklarla ölen kişi hakkında konuşulması aynı zamanda o kişinin hatırlanmasının ya da o kişi için yas tutmanın ayıp, yasak ya da zararlı olmadığını da gösterecektir. Böylece çocuklar da öle kişi ile ilgili duygularını ve düşüncelerini ifade edebileceklerini anlayacak ve yas tepkilerini daha rahat gösterebilecektir.

14. Bir kayıp sonrası çocuklarla konuşmayı başlatanın bir yetişkin olması gerekir. Aile üyeleri yaşanan kayıptan sonra çocuğun konuşmaya başlamasını beklememeli, çocukların nasıl davranacaklarını bilmedikleri için büyükleri başlamasını bekliyor olabilecekleri unutulmamalıdır.

15. Unutulmaması gereken bir başka nokta da bir kaybın ardından ölen kişi ya da ölüm hakkında konuşurken çocuğun bu konuşmaya hazır olup olmadığına dikkat edilmesidir. Çocuğa basitçe “konuşmak ister misin?” diye sorulabilir.

KAYNAKÇA

- Arıkan,Ç. (1992). Yoksullukta ve Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma. Ankara
- Aydın, R. , Nazlı, S.(2014) Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nın Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi- Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. Sayı 33, Ankara.
- Benedek, E.P. ve Brown, C. F. (1997). Boşanma ve Çocuğunuz (Çev. S. Katlan). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Dağdanaşar, B.T. (2003). Parçalanmış Ailelerin Çocuklarında Görülen Davranış Bozuklukları ve Sağaltımı, Adana RAM-Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü, Adana.
- Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T. (2017). Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım. Ankara: Türk PDR-DER
- Erürker,B. (2007). Aile ve Parçalanmış Aileye Sahip 5-6 Yaş Çocuklarının Bilişsel İşlevlerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Esen, H. (2010). Akyurt İlköğretim Okulunda Okuyan Parçalanmış ve Tam Ailelerden Gelen Öğrencilerin Aile İçi Durumları ve Okul Başarılarına İlişkin Görüşleri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Goldenberg,H. Ve Goldenberg, I. (2002). Conseling Todays Families.(4th Ed.), Belmont, CA: Thomson Brooks
- Kırcaoğlu, D. (2012). Çocukla Birlikte Büyümek. İstanbul: H2O Yayıncılık.
- Öz, İ. (2005). Anne- Baba Olma Sanatı. (6. Basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Öz, İ. (2011). Anneler ve Kızları. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: Pdrem Yayınları.

- Özgüven, İ.E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara:PDREM Yayınları.
- Öztürk, M. (2008). 99 Sayfada Boşanmış Ailelerde Çocuk. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Sayın, Ö. (1990). Aile Sosyolojisi: Ailenin Toplumdaki Yeri. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Şentürk, Ü. (2006). Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İnönü Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya
- Sezal, İ. (1996). Aile Nedir? Ankara: Başbakanlık Yayınevi.
- Şenol, S. (2006). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2012a). Sen, Ben ve Çocuklarımız. (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Timur, S. (1972), Türkiye’de Aile Yapısı, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları
- Walczak, Y. ve Burns, S. (2004). Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri. (2. Basım). (Çev. İ. Ersevım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Wege, C. M. (2001). Group Counseling: Is It Beneficial For Children Who Are Experiencing Divorce Cope With Depression Better? The Graduate School University Of Winconsin – Stout.
- Yavuzer, H. (2003). Çocuğu Tanımak ve Anlamak. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Yörükoğlu, A. (2012). Çocuk Ruh Sağlığı. (32. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.

Bağlantılar

- <http://www.thik.gov.tr> Erişim Tarihi; 25.07.2016
- <http://aile-hekimliği.uludağ.edu.tr>