

ANNE BABA AKADEMİSİ

Önce Çocuklar

Boşanma sürecini çocuklar için
kolaylaştıran ebeveynlik uygulamaları



JoAnne
Pedro-Carroll

2. BASKI



Önce Çocuklar

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

ÖNCE ÇOCUKLAR

Orijinal adı: Putting Children First

© 2010, JoAnne Pedro-Carroll

Yazan: JoAnne Pedro-Carroll

Penquin Group'a bağlı Avery aracılığıyla yayımlanmıştır.

İngilizce aslından çeviren: Arzu Birkan

Türkçe yayın hakları: © 2013 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Şubat 2013

2. baskı / Nisan 2025 / ISBN 978-625-5941-12-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Kitap tasarımı: Hülya Aktaş

Baskı: İmak Ofset Basım Yayın Anonim Şirketi

Akçaburgaz Mahallesi 137. Sokak No :12

Esenyurt/İstanbul

Sertifika No: 71320

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Önce Çocuklar

JoAnne Pedro-Carroll

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Arzu Birkan

Teşekkür	11
Türkiye'den bir önsöz	15
Başlarken.....	17
1 / "Benim boşanma hikâyem: Çocuklar ne diyorlar ve ne demek istiyorlar?	29
2 / Risk ve dirayetlilik: Boşanmanın zaman içindeki etkileri	59
3 / Çocuklara anlatmak ve onları değişikliklere hazırlamak.....	81
4 / Ebeveynlik planları: Zor kararlara olumlu yaklaşmak.....	121
5 / Çatışmaları kontrol altına almak ve kendinizle ilgilenmek	157
6 / Çocuklara dirayet kazandırmak.....	185
7 / Boşanma öncesinde, esnasında ve sonrasında duygusal zekâ içeren ebeveynlik sergilemek.....	213
8 / Yeni ilişkiler, flört etmek ve yeniden evlenmek: Çocuklar bunları nasıl algılar?	235
9 / Boşanmadan sonra hayat: Gerçek başarı olasılıkları	261
Notlar	275

*Bu kitabı, hikâyelerini benimle paylaşan çocuklara
ve ailelere ithaf ediyorum.*

Bu kitabı yazarken bana yardımcı olan pek çok kişiye teşekkür borçluyum. Bu kişilerin başında, yetenekli bir yazar, yaratıcı bir düşünce insanı ve mükemmel bir iş arkadaşı olan Laura McGrath geliyor. Olağanüstü becerileri, dostluğu ve dürüstlüğüyle bu çalışmaya yaptığı katkılardan dolayı Laura'ya minnettarım. Beni Laura'yla tanıştıran arkadaşım Cristine Chandler'a teşekkür ediyorum.

Bu proje boyunca bana enerji verip cesaretlendiren ve bu kitabın Avery/Penguin yayınevinde basılmasını sağlayan temsilcim Brettne Bloom'a özel teşekkürlerimi sunuyorum. Her zaman net düşünceleriyle bana editoryal anlamda rehberlik yapan ve annemin hastalığı döneminde anlayış göstererek kitabın teslim tarihini uzatan editörüm Lucia Watson'a teşekkür ediyorum: Avery/Penguin yayınevinin mükemmel ekibine de teşekkür ediyorum; Miriam Rich, Anne Kosmoski, Lisa Johnson, Jessica Chun, Megan Newman ve Bill Shinker'a.

Boşanmış Ailelerin Çocuklarına Yönelik Müdahale Programı'nı (CODIP) geliştirirken, uygularken ve değerlendirirken çalışmalarımı destekleyen William T. Grant Vakfı'na minnet borçluyum. Ayrıca bu vakıf Boşanma Çocukları Konusunda Çalışan Araştırmacılar Birliği'ne katılmama da destek olmuştur. Bu sayede, çocuklar ve boşanma konusundaki en son araştırmalardan haberdar olabildim ve ülkemizin önde gelen araştırmacılarıyla fikir alışverişinde bulunabildim.

Rochester Üniversitesi psikoloji profesörü akıl hocam Dr. Emory Cowen, benim için her zaman bilgi kaynağı oldu; kendisinin öncüsü olduğu önleyici araştırmalar ve uygulamalar alanına benim de odaklanmamı sağladı. Çocuk Enstitüsü'ndeki bütün iş arkadaşları-

ma, çocuklara ve ailelere yönelik programları geliştirerek ve araştırarak çalışmama katkılarından dolayı minnettarım. New York'un Rochester bölgesinde bulunan okulların desteği ve işbirliği olmasaydı, Boşanmış Ailelerin Çocuklarına Yönelik Müdahale Programı (CODIP) gerçekleşemezdi. Bu okullar arasında, Allendale-Columbia ve Harley okulları ile Brighton, Churchville-Chili, Irondequoit, East Rochester, Rush-Henrietta, Webster'da, bulunan okullar yer alıyor. Çocuklara ve ailelerine hayatlarında meydana gelen değişikliklerde yardımcı olacak araştırma ve geliştirme programlarına yaptıkları katkılardan dolayı doktor meslektaşlarım Linda Alpert-Sutton, Aaron Black, Sheryl Jones, Ellen Nakhnikian, Sharon Sterling, Sara Sutton ve Peter Wyman özel teşekkürlerimi hak ediyorlar.

12

Ebeveynlerin eğitime yönelik geliştirdiğim program, New York Eyaleti Yüksek Mahkemesi hâkimi Evelyn Frazee'nin desteği ve New York Eyaleti Birleşik Mahkemelerinin işbirliği sayesinde mümkün oldu. Bu kitabın belirli bölümlerini okuyarak faydalı yorumlarda bulunan Allison Osborn, Elizabeth Doyne, Lynn Delles ve Shannon Dortch'a özel teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, kitabımın düzeltilerini yapan Peggy Brill'e özel teşekkürler.

Yakın zaman önce kaybettiğim annem ve babam Charles ve Amelia Pedro'ya minnettarım. Beni bugünlere onların bana sevgileri ve inançları getirdi. Sevgili annem ben bu kitabı yazarken hastalandı ve hayata veda etti. Ona bakmak için zaman ayırabildiğim için müteşekkirim ve kız kardeşlerim Donna Murphy ve Carla Kania'ya bu dönem boyunca bana verdikleri maddi ve manevi desteklerden dolayı minnettarım. Annem her zaman kendimize iyi bakmamızı öğütlerdi, özellikle de stresli dönemlerde. Ebeveynlere de benzer bir mesaj vermek istiyorum: Hepimiz kendimize iyi bakmalıyız ve sağlığımızı korumalıyız ki, hem kendimize hem de çocuklarımıza en iyisini verebilelim.

Bütün çocuklar bir şampiyonları olmasına ve bu kişinin hayatın zor dönemlerinde onları her zaman kucaklamasına ihtiyaç duyarlar. Benim anneannem Philomena Pannunzio da benim hayatımda böyle sevgi dolu bir varlıktı. En önemli hayat derslerinin çoğunu ondan aldım, özellikle de sevgiyle ilgili olanları. Her ne kadar okuma yazma bilmese ve çok az İngilizce konuşabilse de, sevgi dolu aile

ilişkileri kurma sanatında tam bir bilgeydi. Hem profesyonel hem de kişisel anlamda bana çok büyük etkisi olmuştur.

Ayrıca kocaman ve sevgi dolu bir ailem olduğu için de çok şanslıyım. İsim ile aileme tutkumu ve hayallerimi her zaman destekleyen kocam ve ruh eşim Roger'a sonsuz minnettarım. Her anlamda en iyi dost, sırdaş ve eş olan bir kocaya sahip olmak ne büyük bir lütuf. Yıllar sonra babalarıyla evlendiğim için beni ailelerine kabul eden Chris, Shawn, Shannon ve Scott'a sonsuz teşekkürler ve sevgiler. Onlar sayesinde harika dört çocuğum oldu. Hem onlar hem de aileleri bize her zaman sevgi ve neşe veriyorlar. Ayrıca, küçük çocuklarımız Kristen, David, Michael ve damadımız Austin'e de çok teşekkür ederim. Hepinizin yanımda olmanız ne büyük bir şans. Desteğiniz, teşvikleriniz, sevginiz, kahkahalarınız ve bunaldığımda beni dışarı çıkarıp eğlendirdiğiniz için hepinize çok teşekkür ediyorum! Hem sevgi hem de iş konusunda kutsanmış olmalıyım. Gerçekten minnettarım.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Kızım 1 yaşındaydı, eşim ve ben boşandığımızda. Onun ağlamalarına neden izin veremediğimi ancak kendi yasımla yüzleştirmede anladım. Ofisime gelen ve ayrılık aşamasında olan pek çok anne babanın da hayatlarının bu zor döneminde kendi duygularının ne kadar az farkında olduklarını görebiliyorum şimdi. Ve kendi duygularımızı hissetmeden, çocuğumuzun “Önemli değil, zaten birçok arkadaşımın anne babası ayrıldı” cümlesinin altında yatani görme şansımızın neden olmadığını anlayabiliyorum. Bu dönem mi sağlıklı bir şekilde geçirmek; onların anlatamadıkları, hatta kendilerinin bile anlamadığı duyguları anlamaktan geçiyor.

Bugün ofisime gelen ve ayrılık sürecinde olan pek çok danışan, bana, çocuklarına bu süreci ne zaman ve nasıl açıklayacaklarını soruyorlar. Ve ben hep “Keşke öyle bir kitap olsa ki çocuklarının yaşına göre onlara nasıl ve ne konuşacaklarını anlatsa, ben de bana geldiklerinde bu süreci olumlu atlatmalarına yardımcı olacak kendi farkındalıkları ile çalışsam” derim. Anne Baba Akademisi serisine böyle bir kitap arayışındayken elimize Dr. JoAnne Pedro-Carroll’un şu an elinizde tuttuğunuz kitabı geldi. Üstelik sadece benim “keşke olsa” dediğim maddelerin dışında anne babanın içgörüsüne yardımcı olacak yüzlerce başka detayı da içine alan bir kitap olarak çıktı karşıma.

Dr. Pedro-Carroll’un bu kitapta çatışmaları kontrol altına almak adına kendimize iyi bakmakla ilgili olan yorumları, yeni ilişkiler ve yeniden evlenme sürecinde bunları çocukların nasıl algıladığıyla ilgili söylemleri pek çok ebeveyne umut kapısı olacak diye düşünüyorum. Çünkü hem ayrılma sürecini çocuğun dirayetini ve esnekliğini artırmak adına bir fırsata dönüştürebilir, hem de kendimiz için

yeni başlangıçlara kapı açacak iletişim becerilerini hayatımıza geçirebiliriz.

Kızım bugün 6 yaşında. İki evin arasında gidip gelmenin zorluğunu yaşıyor kimi zaman. Babasının evliliğiyle gelen yeni ilişki dinamiğinin yansımaları da oluyor duygularında. Ancak tüm bunların karmaşıklığı arasında bildiğim bir şey var; o da Irmak'ın tüm bunları kaldırabilme gücü. Kolay olmadı belki. Hâlâ da olmuyor. Ancak Dr. Pedro-Carroll'un söylediği gibi; "Bu süreci sevgi dolu ve itinalı ebeveynlerinin desteği ve rehberliğinde dirayet kazanarak atlatan çocukların da kendi başarı hikâyeleri var".

Sevgiyle kalın.

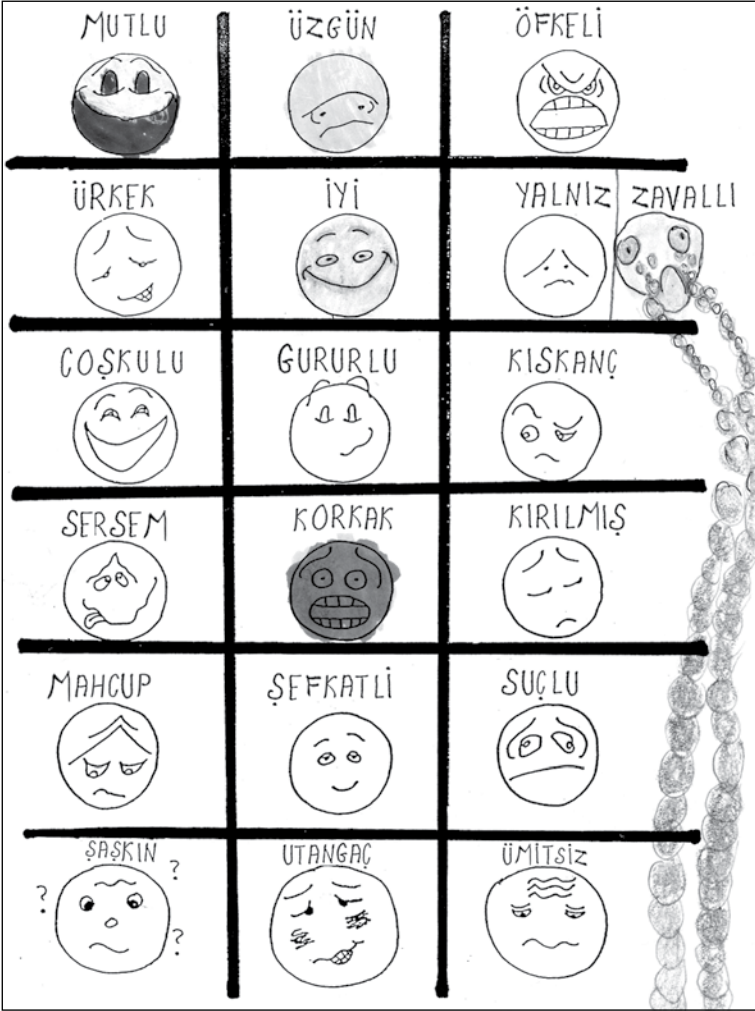
Psikolog Nilüfer Devecigil
ndevecigil@hotmail.com

Başlarken...

Yağmurlu bir kasım günü 8 yaşındaki Jessica¹ ofisimde oturuyordu. Ailesindeki değişikliklerle ilgili neler hissettiğini anlatırken bir yandan da resim çiziyordu. Küçük bedeniyile koltukta kıvrılmış oturan bu küçük kızın yetişkinlere özgü büyük sıkıntıları nasıl kaldırabildiğine şaşıyordum. Anne babası on aydır ayrıydı ve on aydır Jessica ile ablası, iki ev arasında mekik dokuyordu. Jessica, hiç durmadan ağlayan ve zamanının çoğunu telefonda “ailenin başına gelen korkunç şeyler” hakkında konuşarak geçiren annesi için endişeleniyordu.

Ebeveyni Carol ve Paul, malvarlıklarını paylaşamıyorlardı ve şimdi anlaşmazlıklarına bir de velayet konusu eklenmişti. Jessica, bazı duyguları yansıtan yüz ifadelerinin olduğu bir posterı dikkatle incelemeye başladı. Bir süre sonra başını kaldırıp “Burada bazı duygular eksik” dedi. Postere bir şey çizmeyi isteyip istemediğini sorduğumda, “Zavallı” yazıp ağlayan mutsuz bir yüz çizmeye başladı. Bir yandan da, anne babasının ayrılmalaryla “tüm güzel şeylerin nasıl bittiğini” anlatmaya başladı: “Geceleri bana sarılıp yatarlardı. Şimdiyse hep yorgun ve mutsuzlar, üstelik sadece kötü şeylerden bahsediyorlar.” Jessica ailesiyle geçirdiği, babasının ona çizgi romanlar okuduğu güzel günler geride kaldığı için ne kadar üzgün olduğunu anlattı.

Carol ve Paul’ün evliliği her geçen gün kötüye gidiyordu ve bu durumda tek çözüm boşanmaktı. Oysa Jessica için anne babasının boşanması çözüm değil, büyük bir sorundu. Boşanmanın yarattığı sorunlar Jessica’yı daha da üzüyordu. Onun durumundaki pek çok çocuk gibi Jessica da, anne babası arasındaki anlaşmazlıkları körüklemekten ve onlara sıkıntı vermekten korkuyordu, bu yüzden de neler hissettiğini asla anlatmıyordu.



Jessica karşılaştığım diğer çocuklara benziyor. Onlar olayları daha da karmaşıktırmak istemedikleri için sıkıntıları içlerine atıyorlar. Anne babalarının sorunlarını büyük bir suçluluk duygusuyla omuzlarında taşıyorlar ve genellikle de, iyi çocuklar olurlarsa yeniden mutlu bir aile olacaklarına inanıyorlar. Çoğu çocuk, aile bağları zayıfladığında daha fazla hayal kırıklığı yaşamamak için, duygusal ve fiziksel olarak anne babasından uzaklaşıyor. Küçük çocuklar bile iletişimi kesebiliyorlar. Genç yetişkinler ise evden ayrıлып bir za-

manlar yuvaları olan yerden yüzlerce, hatta binlerce kilometre uzağa gidebiliyorlar.

Neyse ki Jessica'nın hikâyesi mutlu sonlandı. Carol ve Paul, aralarındaki anlaşmazlıklara ve kızlarının mutsuzluğunu fark edemelerine rağmen, onları mutlu çocuklar olarak büyütmeyi birinci öncelikleri haline getirdiler. Kızlarını dinlemeyi ve açık iletişim kurarak onlarla aralarında bağ kurmayı öğrendiler. Ayrıca, çocuklarının sağlığına ve gelişimlerine katkıda bulunacak ebeveynlik planlarını ve yöntemlerini hayata geçirmek için çok fazla çaba sarf ettiler. Boşanmaları ailedeki herkese acı verse de, Carol ve Paul çocuklarının duygularını dikkate almayı, onlara sonsuz sevgilerini ifade etmeyi başardılar. Çocuk odaklı olumlu ebeveynlik yaklaşımları sayesinde, Jessica'nın ve kardeşinin bugün artık özgüvenli, becerikli ve sevgi dolu genç kadınlar haline gelmelerine yardımcı oldular.

Carol ve Paul'ün hikâyesinde de görüldüğü gibi, anne babaların en zor görevlerinden biri, çocuklarının acılarının farkına varabilmektir; özellikle de buna kendileri neden oluyorlarsa. Boşanan çiftler, çocuklarının baş etmek zorunda kaldıkları duyguların farkına varmakta zorlanabilirler; hele de zor bir dönemden geçiyorlarsa.

Acının farkına varabilmek cesaret ister, ama bundan kurtulabilmek için de farkına varmak şarttır. Bu gibi durumlarda, tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da duygularına ve kendilerine önem verildiğini bilmek isterler. Çektikleri acılara rağmen anne babaların, çocuklarının “sıradan” gibi gözüken tepkilerinin ötesini görebilmeleri, onların daha derinlerdeki duygularını anlamaları gerekir. Ancak bundan sonra çocuklarına bu duygulardan kurtulabilmeleri için yardımcı olabilirler.

Anne babalarının boşanmalarını bir yük gibi omuzlarında taşıyan ve hayatları boyunca bunun bedelini ödeyen çocukların hikâyelerine sık rastlarız. Ama bu süreci, sevgi dolu ve özenli anne babaların desteği sayesinde atlatabilen çocukların başarı hikâyelerine pek fazla rastlamıyoruz. Bunun nedeni, böyle çocukların var olmaması değil, sadece onların hikâyelerinin yeterince sık ve detaylı anlatılmamasıdır. Bu kitap, tüm dünyadaki Jessica'lar ve çocuklarının boşanmadan yara almadan çıkabilmeleri için çok fazla çaba gösteren anne babalarla ilgilidir. Sonuç olarak bu kitapta başarı ve sevgi anlatılıyor.

Benim açımdan her şey nasıl başladı?..

Kariyerimin başlarında, bir okulda psikolojik bir program çerçevesinde çalışıyordum; bu programın amacı, çocukların uyum sorunları yaşamalarını önlemektir. Öğretmenler konsantrasyon zorluğu çeken ve öfkeli davranışlar sergileyen çocukları bana yönlendiriyorlardı.

Bu çocuklarla çalışırken hep aynı şeyle karşılaşıyordum. Onların davranışlarının nedeni, ailelerindeki karmaşadan kaynaklanan strestir. Hiçbir yerden destek alamadıkları için de streslerini sınıfta dışarı vuruyorlardı. Ailelerinden izin alıp onlarla küçük gruplar halinde görüşmeye başladım. Bu çocuklara destek olmaya ve yalnız olmadıklarını anlatmaya çalıştım. Rahatlamaya başladıkları fark ediliyordu. Gruplarda oluşan bir tür yoldaşlık duygusu ve karşılıklı destek; bu çocukların aslında deneyimlerini paylaşabilecekleri, yalnız olmadıklarını fark edebilecekleri ve yaşadıkları zorluklarla baş edebilmek için birtakım beceriler kazanabilecekleri güvenli ve destekleyici bir ortama ihtiyaç duyduklarını anlamama yardımcı oldu.

20

Hayatları bir anda değişen bu çocuklara ve ailelerine yardımcı olabilmek için klinik psikoloji doktorasına başladım. Danışmanım Emory Cowen, toplumsal psikoloji ve çocukların esenliğini artırma konusunda önde gelen isimlerden biriydi. Doktora tezimin konusunu belirleme zamanı geldiğinde, aklıma hemen okullarda birlikte çalıştığım çocuklar geldi. Bugün bile onların isimlerini, yüzlerini ve cesaretlerini hatırlıyorum. 1980'lerin başlarıydı, boşanmalar hızla artıyordu ve milyonlarca çocuk bu durumdan etkileniyordu. Yeni evlenmiş ve dört üvey çocuğu olan biri olarak benim de, anne babalarının boşanmaları nedeniyle büyük değişimler yaşayan çocuklara yardım etmek için kişisel birçok nedenim vardı. Sadece bir grup çocuğa değil binlerce çocuğa uygulanabilecek bir model geliştirilmesi gerektiğini anlamıştım. Bu tür programlar için okullar en ideal ortamlardı, çünkü çocuklar okulu ikinci evleri olarak görüyorlardı. Ayrıca okullar aracılığıyla böyle bir program çok sayıda çocuğa ücretsiz ulaşabilirdi.

Genç, idealist ve “çaylak” bir psikolog olarak bana bu fikir çok parlak gelmişti. Ama bu fikri ilk kez paylaştığım birkaç okul müdürü

benim gibi düşünmüyordu. Bu model henüz denenmemiştir; sadece ulusal bazda bir iki okulda uygulanıyordu. Bazı okul müdürleri haklı olarak ebeveynlerin olumsuz tepki vermelerinden çekiniyorlardı.

Birkaç itirazdan sonra, danışman hocalarım bu programa dahil edecek yeterince okul, öğrenci, ebeveyn ve öğretmen bulamaya çağımı düşünmeye başladılar. Benim de şüphelerim vardı. Birçok itirazla karşılaştığım bir günün sonunda hayal kırıklığıyla üvey oğlum Scott'a, "Çocuklara yönelik bir destek programı başlatmak galiba işe yaramayacak. Belki de vazgeçip daha kolay bir tez konusu bulmalıyım" dedim. O zamanlar sadece 15 yaşında olan ama yaşından çok daha olgun davranan sevgili oğlumuz Scott, anne babası boşanırken hissettiği acıları unutmamıştı. "Vazgeçme JoAnne" dedi. "Keşke ben çocukken de böyle bir program olsaydı."

O günü dün gibi hatırlıyorum. Scott'ın sözleri bana ilham verdi ve karşılaştığım zorluklara meydan okumam için beni cesaretlendirdi. Kısa bir süre sonra beş okul, ebeveynleri boşanan çocukların sürece sağlıklı uyum sağlamalarına destek olacak bu yeni yöntemi uygulamaya ve bu programın sonuçlarını görmek için araştırmaya dahil olmaya karar verdi. Yeni bir yaklaşım denemeye istekli bu okulların yöneticilerine, öğretmenlerine ve grup liderlerine minnettarım. Liderliğini yaptıkları bu program, o günden bu yana dünya çapında beş yüzden fazla okulda binlerce çocuğa hizmet etti.

Ayrıca çocuklarının bu programa dahil olmasına izin veren anne babalara da, bana ve okul personeline güvendikleri için teşekkür borçluyum. Ama hepsinden çok, hikâyelerini ve duygularını paylaşacak kadar bize güvenen bütün çocuklara minnettarım. Çocuklar daima benim başlıca esin kaynağım oldu. Hayatlarındaki her şeyin en iyi ihtimalle belirsiz gözüküyordu, en kötü ihtimalle acı verici ve darmanın olduğu anlarda bile bana umudu, cesareti ve kararlılığı öğrettiler.

Bu kitap, Jessica gibi milyonlarca çocuğun deneyimlerini ve duygularını yansıtıyor. Bu çocuklar, ailelerindeki değişiklikleri çok derinden hissediyor, ama genellikle de en sevdikleri insanlara, yani anne babalarına bile hislerini anlatmıyor veya anlatamıyorlar. Bu kitap ayrıca, çocukların bu süreci atlatabilmeleri ve birer birey olarak gelişebilmeleri için anne babalara da denenmiş birçok yöntem sunuyor.

Bu kitabın içeriği, çocuklar ile anne babalara yönelik programlar geliştirerek, yöneterek ve sonuçlarını araştırarak geçirdiğim yirmi beş yılı aşan deneyimlerime, klinik çalışmalarına ve dünya çapındaki meslektaşlarımla araştırmalarına dayanıyor. Tüm bunlar, anne babaların denenmiş stratejileri ve uygulamaları başarıyla hayata geçirerek, boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabileceklerini veya önleyebileceklerini gösteriyor.

Bu kitapta sizin için neler var?

Bu kitap, daha fazla sayıda çocuğa ve aileye ulaşma hedefimin bir parçasıdır. Bu kitabı, çocukların hayatlarında fark yaratan tüm anne babalar, sevgi dolu aileler, arkadaşlar, öğretmenler, hâkimler, avukatlar, danışmanlar, uzmanlar ve diğer insanlar için yazdım. Sizler için ve esas olarak da değer verdiğiniz çocuklarınız için yazdım.

Bu kitabı yazma nedenlerimi şöyle sıralayabilirim:

22

1. Sizin, özellikle de anne babaysanız, çocuklarınızın genellikle anlatmadıkları duygularını anlamanızı sağlamak ve boşanmanın kalıcı etkileri, yeniden evlenmenin zorlukları ile üvey aile arasındaki ilişkiler konusunda içgörü edinmenize yardımcı olmak.
2. Size, boşanmanın yarattığı yıkımı azaltmanın yollarını öğretmek ve güçlü olmaları için çocuklarınıza yardımcı olmanızı sağlamak. Bunlar sağlam, pratik stratejilerdir ve derin araştırmalara, binlerce çocuk ve aileyle edindiğim deneyimlerime dayanıyor.
3. Size anlayış, şefkat ve umut vererek yaşadığınız süreci atlatmanıza yardımcı olmak; bu durumu olumlu değişiklikler ve yeni başlangıçlar yapmanızı sağlayacak bir fırsata dönüştürmek.

Bu kitapta şunları öğreneceksiniz:

- Güven veren bir terapi ortamında çocukların pek çok şey anlattıklarını, ama anne babalarının boşanmalarından nadiren bahsettiklerini; çocukların söylediklerini ve davranışlarını anlamayı.
- Çocukların farklı gelişim aşamasındayken boşanmanın yarattığı stresi nasıl ifade ettiklerini ve anne babaların bu stresi ortadan kaldırmak için neler yapabileceklerini.

Boşanma kararı çocuklara nasıl açıklanır?

Çocuklar, yaşanabilecek çatışmalardan nasıl uzak tutulur?

Çocukların boşanma sürecine uyumu nasıl sağlanır?

Boşanmanın uzun süreli etkileri nelerdir?

Boşandıktan sonra ebeveynlik sorumlulukları nasıl paylaşılır?

Anne babanın boşanması çocukların gelişimini etkiler, duygusal sağlıkları üzerinde kalıcı izler bırakır. Bu dönemde çocuklar hayatlarının bir daha eskisi gibi olamayacağını, artık seilmeyeceklerini hissederler. En önemlisi de boşanmaya kendilerinin sebep olduklarını düşünürler. Anne babalar bu olumsuz durumları değiştirebilir ve çocuklarının geleceklerini şekillendirebilirler. Buradaki can alıcı nokta, çocukların duygusal direncini artıran ve mutlu bir hayat sürmelerini sağlayan ebeveynlik uygulamalarıdır. JoAnne Pedro-Carroll otuz yılı aşkın deneyimini ve boşanmayla ilgili en son araştırmalara dayanan tavsiyelerini anne babalarla paylaşıyor ve “Önce çocuklar” diyor.

Klinik psikolog olan JoAnne Pedro-Carroll, Rochester Üniversitesi Çocuk Enstitüsü’nde 25 yıl çalıştı. Boşanmış Ailelerin Çocuklarına Yönelik Müdahale Programı’nı (CODIP) geliştirdi ve bu çalışmasıyla binlerce aileye boşanma sürecinde danışmanlık yaptı. JoAnne Pedro-Carroll yedi çocuk annesidir.

QR kodu okutunuz		Dijital fiyat etiketi	tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı
		₺ 275	

Serifika no: 44919	ISBN 978-625-5941-12-1	
		

9 786050 913279

Doğan Kitap