

# BOŞANMA SÜRECİNE UYUM

Boşanmaya uyum, boşanma sonrası süreçte yeni duruma psikolojik, sosyal ve ekonomik anlamda uyum sağlanması anlamına gelmektedir. ,



## BİR ALIŞMA SÜRECİ

Boşanmayla beraber bireylerin hayat düzenlerinde köklü bir değişiklik yaşanmaktadır. Bu nedenle boşanma uyumu bir alışma sürecidir. Yaşamın bu yeni aşamasına adapte olmak demektir.

## DEĞİŞKEN DUYGULAR

Boşanma sürecinde öfke, üzüntü, huzursuzluk gibi duyguların yanı sıra rahatlama, özgürlük ya da huzur duyma gibi duygular hissedilebilir. Bu süreçte farklı duyguları hissetmenin normal olduğu; duygulardan ötürü suçluluk hissedilmemesi gerektiği hatırlanmalıdır.



## SOSYAL DESTEK

Boşanma sürecinde, hissedilen duyguların paylaşılması, zorlanılan anlarda yardım istenebilecek kişilerin olması boşanmaya uyum sürecine destek olmaktadır.

## ÇOCUKLAR İLE İLETİŞİM

Çocuklar boşanma sürecinde arka planda kalabilmektedir. Çocuklarla kurulan etkili bir iletişim hem yetişkinler hem de çocuklar için boşanmaya uyum sürecini kolaylaştırmaktadır.

## TAVSİYELER

### Boşanma Sürecinde

- Bu sürecin bir alışma süreci olduğunu fark etmek
- Duyguların çeşitliliğini fark etmek ve bu duyguları kabul etmek
- Aileden, arkadaşlardan, hukuki ve psikolojik destek alınan uzmanlardan süreç içinde destek almak
- Çocuklarla duyguların paylaşıldığı bir iletişim şekli oluşturmak

### Boşanmaya Uyumu Kolaylaştırmaktadır!

Ankara Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Programı

Boşanma Süreci Danışmanlığı Dersi  
Hazırlayan: Furkan Emre Karagöl

