

ÇOCUKLARA ÖLÜM NASIL ANLATILMALI?

Ölüm, kayıp, yas konuları biz yetişkinler için bile ele alınması güç konular ancak böyle bir durum yaşadığımızda çocuklarımıza nasıl yaklaşmamız gerektiği konusunda bilinçli olmaya ihtiyacımız var.

Aslında hepimiz biliyoruz insan yaşamının bir sonu olduğunu. Buna rağmen ölen kişi eğer **'başkası'** değil tanıdığımız, yaşamına yakından tanıklık ettiğimiz, birlikte gülüp eğlendiğimiz, pek çok şeyi paylaştığımız belki de hayatı onunla anlamlandırdığımız biriye; çok iyi bildiğimiz bu gerçeği kabul etmekte zorlanıyoruz. Bu durum çocuklar için de böyle...

Çocukların ölümü anlamlandırma biçimleri yaşlarına göre farklılık gösteriyor. Örneğin **3 yaşından küçük çocuklar ölümün ne olduğunu tam olarak anlayamazken, 3-5 yaş aralığındaki çocuklar ölümün dönülmez bir yer olduğunu kabul etmekte zorlanırlar.** Bir süre sonra kaybedilen kişinin dönmesini beklerler. **6-7 yaşlarında ölüm daha çok somut gerçeklerle ilişkilendirilir hastalık, yaşlılık vb. Özellikle 10-12 yaşlarında ölümün gerçekliği anlaşılmaya başlanır.** Bu yaş çocukları ölüm ile ilgili daha endişelidirler.

Yetişkinler olarak bu hassas konuyla ilgili bilmemiz gereken pek çok şey var. En önemlilerine soru-cevap olarak değinmeye çalışacağım.

Soru 1: Bir yakının ölüm haberini çocuğa kim vermelidir?

- Çocuğun kendisini **en yakın hissettiği kişi**. Çocuğa yabancı olan herhangi bir uzmanın böyle bir konuşma yapması çocuğun durumu kabullenmesini kolaylaştırmayacaktır.

Soru 2. Çocuğa ölüm haberi nasıl verilmelidir?

- Duygular saklanmadan ve en yalın biçimde. Çocuğa bu haberi verecek kişinin duygularını yaşaması, ağlaması çocuğu olumsuz etkilemez. Tam aksine çocuk ağlamanın, duyguları yaşamanın yanlış bir şey olmadığını fark eder.
- Kötü habere çocuğunuzu alıştırma için başlangıç yapabilirsiniz, örneğin “Çok üzücü bir olay oldu. Deden öldü.” Okul öncesi çağı çocuğunuz için “Öldü” kelimesinin anlamını açıklamanız gerekir. “Öldü”, “artık yaşamıyor” şeklinde tanımlanabilir. Yaşamanın ne anlama geldiğini çocuğunuzla konuşun. “Yaşarken nefes alırsın, yürürsün, konuşursun, görürsün, işitirsin. Deden artık bunları yapamayacak.”
- “Ölüm”, “öldü”, “kanser” veya “kalbi durdu” gibi açık ve anlaşılır terimler kullanabilirsiniz..
- “Artık bizimle birlikte değil”, “gitti”, “uykuya yattı” gibi belirsiz ve karmaşık ifadelerden kaçınınız. Özellikle uykuya ilişkin açıklamalarda bulunmayınız. Bu durumda küçük çocuklar sevdiklerinin bir gün uyanacaklarını düşünürler. “Uzun ve bir daha uyanmayacağı bir uykuya daldı” gibi yaklaşımlar çocukları uykudan korkar duruma getirebilir. Anne-babalarının uyuması halinde de huzursuz olurlar.

Bazen ebeveynler durumu daha kabullenebilir hale getirmek için. 'Öldü' yerine 'hastanede', 'uzaklara' gitti demeyi tercih ederler. Bu durum çocuğun beklemesine ve beklediği kişi gelmeyince de yetişkinlere olan güveninin sarsılmasına yol açacaktır.

Soru 3: Çocuklar cenaze törenlerine katılmalı mı?

- Çocuk istiyorsa evet istemiyorsa zorlanmamalıdır. Bağırınların, ağlayanların olduğu çok kalabalık ortam çocuğu korkutabilir. Bununla birlikte cenaze törenleri sevilen kişiye son vedanın yapıldığı yerlerdir. Bu sahnenin yaşanması, kişinin ölümü kabullenmesine kolaylaştıran anlardır. Aile ve arkadaşlardan destek görürüz. Bu törenler çocuklar için de çok önemli ve birçok açıdan faydalıdır. Çocuğun törene katılması olup bitenleri somutlaştırmasına yardımcı olur. Çocuğunuza törende yaşanılacaklar hakkında ayrıntılı bilgi verdikten sonra, katılıp, katılmayacağını sorun. Törene gelmeyi reddediyorsa onu bu konuda zorlamayın.

Soru 4 : Aileler Ne Zaman Bir Uzman Desteği Almalılar ?

Bazen çocuklarımız bu durumu aşmakta zorlanabilir . Gerekli durumlarda uzman desteği almaktan kaçınmamalıdır. Yas sürecinde çocukların yardıma ihtiyaç duyduklarını gösteren bazı uyarıcı işaretler şunlardır:

- Kendilerinin ya da ebeveynlerinin başına kötü şeyler geleceğine ilişkin korku nedeniyle okula gitmeyi reddetme,
- Doktor muayenesi sonucu herhangi bir sorun olmamasına karşın, çocukta süreklilik gösteren şikâyetlerin bulunması, özellikle ölen kişinin rahatsızlığına benzeyen sorunlar yaşanması; örneğin bir yakını kalp krizi sonucu ölen çocuğun açıklanamayan göğüs ağrısından yakınması gibi,
- Günlük etkinlik ve olağan düzeni engelleyecek ölçüde yoğun olarak yaşanan korku ve endişelerin gözlemlenmesi, ev, okul ve toplumsal ortamlarda benzer davranışların sergilenmesi,
- Depresyon genellikle sevilen kişinin ölümü, boşanma gibi önemli kayıpların ardından görülür. İçe kapanma, dikkat eksikliği, isteksizlik, uyku ve beslenme bozuklukları, üzüntü, sıklıkla ağlama gibi belirtilerin 2 hafta boyunca yaklaşık her gün sergilenmesi.