

Merhaba,

Güncel Bülten'de bu ayın konusu Çocuklara Ölümü Anlatmak. Çoğu zaman yetişkinler için en zor anlardan biri, yakınlarında bir ölüm olduğunda veya aileden biri öldüğünde bunu çocuklara nasıl anlatacakları, ne zaman söyleyecekleri ve ölümü nasıl tarif edecekleridir. Birçok anne baba için zor, zor olduğu kadar da üzüntü verici olan bu konuşmayı yaparken çocuğun yaşı, içinde bulunduğu gelişim dönemi oldukça önemlidir.

ÇOCUĞA ÖLÜMÜ ANLATMAK



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Farklı yaşlarda ölüm kavramını anlamak

Okul öncesi dönemde

Çocuklar ölüm kavramına tanık olmuş, televizyonda görmüş veya masallarda duymuş olabilir. Çocukla ölüm hakkında yapılacak uygun bir konuşma onun kafasındaki yanlış anlaşımaları, korkular ve senaryoları anlamamıza, gerekirse sağlıklı olanla değiştirmemize yardımcı olabilir.

Her yaşta farklı olan zihinsel ve duygusal gelişim, ölüm konusunu anlamak ve anlatmak konusunda da farklı yaklaşımlar gerektirir. Okul öncesi dönemdeki çocuk için ölüm bizler için ifade ettiği anlamı taşımaz. Bu yaşta çocuklara ölümü tarif etmek "artık yanımızda olmayacağı, ona sarılamayacağımız, dokunamayacağımız ama onu sevmeye devam edeceğimiz" olarak anlatılabilir. Bu yaşta çocuklar çok sık ölen kişilerin "nereye gittikleri", "nasıl oldukları" hakkında sorular sormak isterler. Bu sorulara elinizden geldiğince doğru, kısa ve net cevaplar vermek, uzun anlatımlarda bulunmamak önemlidir. Ölen kişi için "uzaklara gitti", "uzun bir uykuya daldı" benzetmeleri ise, çocuğun kafasının karışmasına, birilerinin gitmesi veya uyumasından korkmalarına ve endişe duymalarına sebep olabilir. Bu söylemleri kullanmadan ölümü anlatmak çok zor da olsa, ölümün canlıyken yaptıklarımızı artık yapamadığımız bir durum olduğunu anlatılmalı, sorulara çocuklar sorulduğu cevap verilmeli, çocuğun hazır olmadığı açıklamalar yapmamaya dikkat edilmelidir.

Ölen kişinin yaşını ölüm nedeni olarak göstermek ise, ("Aysel Halan çok yaşlı olduğu için öldü" gibi), çocuğun anne ve babasının da bir gün öleceği gerçeği ile yüzleşip, bundan korkmasına sebep olabilir. Bu durumda da çocuk, anne babası yanında olacağı zaman ona kimin bakacağını düşünerek,

anne ve babasına "siz ne zaman öleceksiniz?" diye sorabilir. Bu soruya cevap olarak, "sanırım bizi kaybetmekten ötürü endişeleniyorsun canım, çoğu insanlar uzun süreler yaşarlar, ben ve babam da uzun süre yaşamayı bekliyoruz ve senin ne zaman ihtiyacın olsa yanında olacağız" demek yeterli olabilir. Böyle bir açıklamadan sonra bile çocuk tekrar tekrar aynı soruları sorabilir, güvence almak isteyebilir. Her sorduğunda aynı cevabı tutarlılıkla vermek önemlidir.

Daha büyük yaşlarda

Daha büyük yaşlarda ise, ölüm kavramı daha somut biçimlerde anlaşılır hale gelir. Ölümün geri dönülemez olduğu, yaşayan her canlı varlığın öleceği gibi gerçekler bilinir. Cenaze törenine katılmak, mezarlık ziyaretlerinin yapılması 8-9 yaş döneminde uygun olsa da, her aile kendi gelenek ve düzenleri içinde çocuk için en uygun olana karar verebilir.

Çocukların ölüme karşı verdikleri duygusal tepkiler

Her çocuk aynı yetişkinlerde olduğu gibi, ölüme farklı tepkiler verebilirler. Bu tepkiler

- Sık soru sormak
- Anne baba ve yakınlarının ölümünden endişe duymak
- Anne ve babaya daha çok bağlanmak
- Uykuya dalmakta güçlük yaşamak
- İştahta değişikliklerin olması
- Ölüm, ölmek gibi kavramlara aşırı meraklı olmak,
- Çok ağlamak veya hiç ağlamamak.

Tüm bu tepkileri çocuğun gelişim dönemi, yaşı, kişilik özellikleri, aile yapısı, ölüm olayının zamanlaması, tanıklık etmek/etmemek gibi etkenlerle bir arada değerlendirmek gerekir.

Hangi tepkiler bir uzmana danışmayı gerekli kılar?

Çocuğunuzun ölüme verdiği çeşitli tepkileri gözlemek onun yaşadığı duygusal süreci keşfetmek adına oldukça önemlidir. Bazı durumlarda ise çocuğun yaşadığı yas uzun sürebilir ve bir uzman desteği gerekebilir. Eğer;

- Çocuğunuzun iştahındaki değişiklik (artma/azalma) devam ediyorsa veya gündün güne farklılık oluyorsa,
- Uykudan ağlayarak bağıarak uyanıyorsa ve uykuya dalmadaki güçlük yatıştırma ve sakinleştirme çabalarınıza rağmen devam ediyorsa,
- Sıklıkla kabus görüyorsa,
- Daha küçük yaş dönemlerine ait özellikler artarak sürüyorsa (altına kaçırma, anneye aşırı bağlanma, emzik emmek isteme),
- Okul çağı çocuklarında dikkat ve konsantrasyonu sağlamada ciddi güçlük yaşıyorsa,
- Ders başarısında düşme, okula gitmek istememe davranışında artma varsa,
- Hırçınlık, saldırganlık gibi tepkiler günlük hayatına zarar veriyorsa,
- İçine kapanmışsa, sessiz kalıyorsa ve duygusal herhangi bir tepki göstermeme devam ediyorsa,
- Bu konuyla ilgili konuşmaktan kaçınıyor ve hiçbir şey olmamış gibi davranıyorsa bir uzmandan yardım almak gerekebilir.

Ergenlik dönemindeki çocuğunuz için yardım almak istiyorsanız, bunu mutlaka onunla konuşmalı, uzmanla yapacağınız çalışmayı ortaklaşa yürütmelisiniz.



Çocukların Sık Sordukları Sorular ve Uygun Cevaplar

Çocukların sordukları sorular yaş dönemlerine göre değişiklik gösterse de temelde soyut kavramlar, ilk defa karşılaşılan durumlar (cenaze, mevlit gibi), temel güven duyguları, ve günlük hayat düzenleri hakkında olur.

O (ölen kişi) nereye gitti?

O artık bizimle olamayacak, o göremeyeceğimiz bir yerde. Ama biz onu hala sevebilir ve özleyebiliriz.

Çok dua edersem geri gelir mi?

Hayır geri gelmez. Ama biz evimizde onun için bir anı köşesi veya bir anı defteri yapabiliriz. Böylece hep bizimle, hiç gitmemiş olur.

Benim yüzümden mi öldü?

Hayır. Bu senin suçun değil. Bazen birisi ölünce kendimizi suçlu hisseder ve bizim yüzümüzden öldüğünü düşünürüz. Ama bu kesinlikle senin suçun değil.

Üşüyor mudur?

Canlılar ölünce, hep yaptıkları şeyleri yapamazlar. Yemek yiyemez, üşümez, acıkmaz veya yorulmazlar. Bu yüzden o da üşümüyordur.

Sen de ölecek misin anne?

Ben uzun süre yaşamayı, senin yanında olmayı ve seni her şart altında korumayı istiyorum. Her canlı, çiçek, hayvan, insan bir gün ölür, ama ben daha seninle çok güzel zamanlar geçirmeyi istiyorum.

Sen ölürsen bana kim bakar?

Ben uzunca bir süre senin yanında kalıp sana bakmak istiyorum. Ama ben ölünce sana bakacak sevdiğin birileri mutlaka yanında olacaktır. Ama ben hayatta olduğum sürece sana bakacağım, ve seni hep koruyacağım.

Neden hep ağlıyorsun anne?

İnsanlar sevdikleri biri ölünce üzürlüdür. Onunla geçirdikleri güzel zamanları hatırlarlar. Bazen de hüzünlenip ağlarlar. Hani sen de balığın ölünce üzüldüğünü ağlamıştın hatırlıyor musun? İşte ben de kendimi biraz üzgün hissediyorum.

Burada yer alan cevaplar anne ve babalara temel fikir verebilir. Ancak her çocuğa, her yaşa, her duruma göre farklı bir cevap mutlaka vardır. Bu nedenle anne babalar olarak çocuklarınızın sorduğu sorular karşısında içgüdülerinizi dinleyebilir, cevapsız kaldığınız anlarda, birbirinizden yardım alabilirsiniz. Sınıf öğretmeni, rehber öğretmen gibi kişilerden fikir alabilir, uygun yaklaşımlar hakkında birlikte konuşabilir ve birbirinizi haberdar edebilirsiniz.

Anne babalar kendilerine de dikkat etmeli

Anne baba olarak, bir yakınıımızı kaybettiğimizde kaybın getirdiği yası yaşar, kızgınlık, suçluluk, reddetme, yarım kalmışlık hissederiz. Bu duygular içindeyken, günlük hayatın düzenine ara vermek zorunda kalabilir, aile düzenimizde değişiklik yapma mecburiyetini yaşayabiliriz. Çocukların kendi iç dünyalarındaki yansımalar, anne ve babanın verdiği mesajlardan oluşur. Onların söyledikleri ve model oldukları halleri çocukların verdikleri tepkileri de şekillendirir. Böyle zamanlarda;

- Anne babanın kendi tepkilerini ve duygularını kısıtlamadan ifade etmeleri,
- Günlük hayat rutinlerine olabildiğince çabuk dönmeleri,
- Çocuklarla ve ev düzeni ile ilgili işleri dönüşümlü yapabilmeleri,
- Kendi ruh hallerinde meydana gelebilecek değişimleri gözleyerek, tolerans ve sabretme davranışlarındaki sınırlarının farkına varabilmeli,
- Çocukları kendilerinden ve ev ortamından asla uzaklaştırmamaları,
- Mümkün olduğunca kendi ev ortamlarında uyumaları,
- Kendilerinin ruh halleri, görüntüleri ve olan olaylar hakkında çocuklarını bilgilendirmeleri,
- Meydana gelebilecek değişiklikleri mutlaka çocuklara da anlatmalı,
- Aile sistemi içinde destek almalı,
- İhtiyaç duyarlarsa bir uzmandan yardım almaları önemlidir.

Böyle zamanlarda anne babanın ruh halleri, fiziksel görünüşleri, tepkileri, çocuklar için nirengi noktası olacağından, anne babanın da kendilerinin ruh sağlıklarını takip etmeleri gerekir.

GünceL'in Önerdikleri



Masalların Güülü Dedem' adlı kitapta ise Edis, kısa bölümler halinde, Cemre'nin dedesinin ölümü sonuçlanan hastalık günlerini anlatıyor. Öncelikle söylemek gerekir ki, böyle güç bir konuyu bu kadar içten bir dille anlatmada son derece başarılı olan bir kitapla karşı karşıyayız. Ölüm temasıyla bir biçimde ilişkili olmuş her çocuğun bu kitabı okuması gerek.



Atilla Damar'ın 'Üç Kırmızı Böğürtlen' adlı kitabında ise biri uzun dört öykü. 'Üç Kırmızı Böğürtlen'de ilkokul çocuğu Kenan, sapanla kuş avlayabileceğini göstermek için anne kuşu öldürür. Sonra babasıyla birlikte yavru kuşları uçup gidene kadar beslerler. Ancak Kenan'ın bir iş gezisine giden babası tren kazasında ölür. Tabii hayat devam ediyordu ve bir gece rüyasında babasının kendisine böğürtlen verdiğini görür Kenan. Uyandıığında pencereye gelen bir serçe de ona (babanın yolladığı bir mesaj olarak) böğürtlen bırakmıştır. Mistik ve duygulu.

Kaynak: http://www.radikal.com.tr/ek_haber.php?ek=ktp&haberno=1636