

YAKINLARININ ÖLÜMÜNÜ ÇOCUKLARA ANLATMAK

#birlikteyiz

Ailenin bir üyesi öldüğünde, tüm çocuklar öyle ya da böyle bundan etkilenir ve yetişkinlerden farklı davranırlar. Yaşı çok küçük olan çocuklar ölümü anlamakta zorlanabilirler. Sevdiği birini kaybeden bir çocuğun kendini güvende hissetmesi ancak ailedeki en yakın üyelerden gelecek sevgi ve şefkatle mümkündür.

Küçük çocuklar aileden birinin ölümüyle ilgili duygularını dile getiremezler. Çocuklar, ölüm hiç olmamış ve kendileri bundan hiç etkilenmemiş gibi davranabilirler. Ölümle ilgili duygularını anlaşılması zor, farklı davranışlarla ve oyunlarıyla belli ederler. Çok küçük çocuklar bile ifade edememelerine rağmen derin bir yas duygusu yaşarlar.

Okul öncesi yaştaki çocuklar ölümü genellikle geçici bir durum sanırlar. Ölenin geri gelmesinin mümkün olduğuna inanırlar. Yaşları 5 ila 9 arasında olan çocuklar, ölümü yetişkinler gibi algılamaya daha hazırdırlar ama kendilerinin veya yakınlarının ölebileceğine inanmazlar.

Çocuklar sevdikleri birinin ölümü karşısında nasıl davranırlar?

Yas tepkisi beş aşamadan oluşur. Bunlar şok, korku, öfke, suçluluk ve kederdir. Bu aşamalar yas tutan herkes için geçerlidir. Ancak her birimiz bu aşamaları farklı yaşayabiliriz.

Ailesinden biri ölen çocuk, çok büyük bir şok yaşayabileceği için bu ölümün gerçek olduğuna inanmaz. Sanki olmamış gibi davranabilir. Aile üyeleri ya da akrabalar, kendileri olayın şokunu üzerlerinden atamadıkları için, çocuğu istemeden ihmal edebilirler. “Çocuktur” diye onun neler hissettiği ile ilgilenmeyebilirler. Bu durumu daha karmaşık hale getirir.



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Anne ya da babasının ölümünden sonra çocuk kendisine şimdi kimin bakacağını merak eder, endişe duyabilir. Sevdiği diğer insanları da kaybedeceğini düşündüğü için yoğun bir korku içinde olabilir. Yakınlarının eteğine yapışır ve sıklıkla kendisini sevip sevmediklerini ya da ne kadar sevdiklerini sorabilir.

Yas sürecinde çocuk güven duygusunu yitirdiği için öfkelenebilir, kızabilir ve saldırganlaşabilir. Bunlar normaldir. Bu öfke onun itiş-kakışmalı oyunlarında, kâbuslarında, gergin ve sinirli davranışlarında kendini gösterebilir. Çocuğun öfkesini, ailenin sağ kalan bireylerine yöneltmesi epey sık görülür.

Daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir. Bebeksi tavırlarla, sürekli beslenmeyi, kucaklanmayı ve altının bağlanmasını isteyebilir. Konuşması bebek gibi olur, parmağını emmeye, kekelemeye ve gece altını ıslatmaya başlayabilir.

Küçük çocuklar yakınlarının ölümüne kendilerinin sebep olduğuna inanırlar. Eğer depremden çok daha önce, kardeşi, anne ya da babasına kızdığı için, yaşının gereği çok doğal bir tepki olarak, “keşke ölse” diye düşünmüşse bu dileğinin gerçekleştiğini sanır ve bundan büyük bir suçluluk duyabilir.

Çocuk baş ve mide ağrısı çekebilir, kendisinin de öleceğinden korkabilir. Daha büyük çocuklar ölen kişiyi taklit edici davranışlar içine girebilir.

Çocuğun ölüm olayı karşısında gösterebileceği bu davranışların hepsi normaldir. Yas sürecinde zaman önemli bir faktördür. Ölümü izleyen haftalarda, bazı çocukların ölen yakınının sağ olduğu konusunda ısrar etmesi doğaldır.

BUNLARIN ÇOK DOĞAL AMA GEÇİCİ TEPKİLER OLDUĞUNU UNUTMAYIN.

Ne zaman uzman görmek gerekir;

- Çocuğun altı aydan daha uzun sürecek şekilde, gündelik olaylar ve faaliyetlerle ilgilenmemesi, her şeye karşı ilgisiz olması;
- Altı aydan daha uzun bir süre, “bebeksi” davranışlarını sürdürmesi;
- Ölen kişinin davranışları sıklıkla taklit etmesi, sürekli onunla beraber olmak istediğini tekrarlaması;
- Arkadaşlarından uzaklaşması;
- Okul başarısının önemli bir şekilde gerilemesi;

Uzun süre okula gitmek istememesi halinde uzman desteği alınması düşünülmelidir.

Ölüm Olayının Çocuğa Söylenmesi:

Sevilen birinin ölümünün ardından geride kalanlar için en zor işlerden biri, bu konuyu çocuğa söylemektir. Aile üyeleri zaten kendileri kederliyken, bu sorun katmerlenmektedir.

Ölüm haberi çocuğa, tanıdığı, bildiği, sevdiği, güvende hissettiği bir yakını tarafından verilmelidir.



Yetişkinler kendileri için de çok zor ve ağır olan ölüm acısıyla çocuklarının hiç baş edemeyeceğine inanırlar. Ölümle ilgili konuşmalardan, törenlerden çocuğu uzak tutmaya çalışarak, onu koruyacaklarını sanırlar. Asıl bu durum çocukları endişelendirir, şaşkınlık yaşamalarına ve kendilerini yalnız hissetmelerine yol açar.

Çocuklar, çevrelerindeki insanlardan en çok destek ve güvence istedikleri bir zamanda, zihinlerini kurcalayan pek çok soruyla baş başa kalırlar. Bu sorular genellikle; “Bana şimdi kim bakacak?”, “Babam/annem/kardeşim/dedem neden öldü?”, “Ne zaman gelecek?” gibidir. Çocukların sorularına, onların anlayabileceği bir dille, gerçek ama basit cevaplar verin.

Ölümün ardından olabildiğince kısa bir sürede gündelik yaşantıya dönün. Okula giden çocukların en kısa sürede eğitime dönmesi onlara iyi gelecektir. Kimsenin kendisini bırakmayacağına, onu sevip bakacağına inanabilmesi için, şefkat ve ilginizi açık bir biçimde gösterin.

Sorularına yanıt vermiş olsanız bile o size tekrar tekrar sorabilir. Her seferinde sabırla yanıtlayın. Bazen çocuğun sorularının arkasında başka amaçlar gizli olabilir. Örneğin, “Babam ne zaman geri gelecek?” sorusunun altında, “Bize kim bakacak?” “Bizi kim koruyacak?” korkusu olabilir. Yanıtınız şöyle olabilir: “Yavrum babam maalesef geri gelmeyecek, biz onu artık göremeyeceğiz ama hep seveceğiz hep düşüneceğiz. Ama hayatımız çok fazla değişmeyecek sen okuluna gideceksin, arkadaşlarınla oyun oynamayı sürdüreceksin. Ben de hep yanında olacağım ve seni koruyacağım.”



Çocuk böyle bir durumda yapılması gereken uygun davranışların da ne olduğunu bilmeyebilir. Sorular sorması, hissettiklerini söylemesi için cesaret verin kendi başınızdaki geçmiş ölüm olaylarından neleri merak ettiğinizi ailedaki bu kayıpla ilgili olarak yaşadığınız duyguları paylaşın ama asla 'Metin olmalısın' Ağlamamalısın, sen ağlarsın o da üzülür', 'Allah babanı sevdiği için yanına aldı', 'Artık kardeşlerine sen sahip çıkacaksın' gibi sözlerle neler hissetmesi gerektiğini söylemeyin. Taşıyamayacağı sorumlulukları omzuna yüklemeyin.

Size sevgisini göstermesine izin verin. Yakın bir zamanda sevdiği başka insanların ölmeyeceği konusunda güvence verin. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik herhangi bir kızgınlığıyla ya da öfkesiyle ilişkili olmadığını özellikle vurgulayın.

Cenaze töreninin ne olduğu ve neden yapıldığını çocuğa açıklayın fakat gelmesi için ısrar etmeyin. Cenaze törenine katılım konusunda çocuk çok ısrarcı olursa katılmasında sakınca yoktur. Korku içinde olan bir çocuğu cenaze törenine gitmesi için zorlamak doğru değildir onun yerine dua etmesi bir süre sonra ziyaret etmek amacıyla kabristana götürülmesi uygun olacaktır.

Çocuklar bir kez ölümü kabullendiklerinde, yaşadıkları kederi, zaman zaman ve bazen de hiç beklenmedik anlarda ifade edeceklerdir ve bu uzun sürebilir. Geride kalan akrabaların çocukla birlikte olabildiğince fazla zaman geçirmeleri iyi olur. Özellikle okul çağındaki ve daha büyük çocukların istedikleri zaman yalnız kalmalarına da izin verin zaman zaman üzüntülerini kendi başlarına yaşamak istemelerini anlayışla karşılayın.



ÇOCUKLARIN ÖLÜMÜ ANLAMALARI VE ÖLÜMÜN ÜSTESİNDEN GELEBİLMELERİ İÇİN, HER FIRSATTA ÇOCUĞU SEVİN. YALNIZ KALMAYACAĞINA VE GÜVENDE OLDUĞUNA İNANDIRIN. GERÇEKLERİ ANLAYACAĞI DİLLE ANLATIN VE VERDİĞİNİZ CEVAPLARIN TUTARLI OLMASINA DİKKAT EDİN.