1

Yaşam olayları arasında ölüm, çocuk ve yetişkinler için kabul edilmesi güç bir gerçektir. Ancak insanlar acı ve üzüntü veren olaylarla başa çıkmayı öğrenerek büyür ve olgunlaşırlar. Önlenemez kayıplara uyum sağlamak, ölümle yaşamayı öğrenmek ve yaşama sevincini oluşturarak hayatı sürdürmek için yas sürecinde çocuklara uygun ve gerekli destek verilmelidir.

**Çocuklar Yaş Ve Gelişim Düzeyleri Doğrultusunda Ölümü Nasıl Kavrarlar?**

***0-2 yaş:*** İki yaşından küçük bebekler ölümle ilgili kavramları anlayamazlar. Ölümü algılayamayacak kadar küçüktürler. Ölüme ilişkin tek bilgi sadece sürekli çevrelerinde bulunan yakınlarının artık olmadığını fark etmeleridir. Bu durumda örneğin, yatmaya giderken gördükleri resmi gösterip, ”Anne?” diye sorabilirler. Ölen kişinin koku, ses gibi özelliklerine özlem duyabilirler.

***2-6 yaş:*** Genellikle 4 yaş civarında çocuklar ölüm hakkında sınırlı ve belirsiz anlayışa sahiptirler. Ölümün kalıcı bir durum olduğunu düşünemezler. Olayın değişebileceğini sanarak, gelecekte ölen kişiyle birlikte yapacakları işlerden söz edebilirler. Okul öncesi dönem çocukları sıklıkla sihirli düşünce ve oyunlarla ilgilenirler. Yeterince dua ederek ya da güçlü dileklerde bulunarak ölen kişinin yeniden canlanacağını düşünebilirler.

***6-9 yaş:*** Bu dönemde çocuklar ölümün bir son olduğu gerçeğini algılamaya başlarlar. Ancak diğer yandan sihir, düşünce ve dileklerle ölümü alt edebilecek güce sahip olduklarını düşünürler. Güçlerine ilişkin bu inanç onların ölüme engel olabilecekleri, ölen insanı koruyabilecekleri düşüncesine kapılmalarına neden olur. Bu görüş doğrultusunda kişinin ölümünden dolayı suçluluk ve sorumluluk duyabilirler.

2

**Çocuklara ölümü anlatırken** ölümün yaşamın sonu olduğu ve ölen kişinin hiçbir şekilde geri dönmeyeceği, ölümün vücut fonksiyonlarının durması anlamına geldiği (yani ölenin artık göremez, duyamaz, dokunamaz, koklayamaz, yiyemez, hissedemez ve hareket edemez olduğu) şeklinde ölümü somuta indirgemek gerekir.

Ölüm çocuğa açıklanırken örtbas edici, kaçamak ifadeler değil, ‘öldü’ kelimesi kullanılmalı. Çocuğa “hastalandı öldü” demek yeterli değildir, “hafif ve ağır hastalık” tarif edilmeli. Hafif hastalıkların tedavi edilip sağlığa kavuşulduğu anlatılmalı ki kendisi veya çevresindekiler her hastalandığında edişe yaşamasın.

“Yaşlandı ve öldü” genellemesi yerine “İnsanların çoğu yaşlanır, ama hepsi uzun yaşamaz’’ açıklaması daha gerçekçi olacaktır.

**Çocuklara Ölüm Haberi Nasıl Verilir?**

Her ailenin yitirilen kişinin yakınlığı, benimsenen kültürel değer ve inançlar, çocuğun yaş ve gelişimsel düzeyi doğrultusunda şekillenen kendine özgü ölüm haberini iletme yöntemleri vardır. Bu güç görevin yerine getirilmesinde aşağıda belirtilen ipuçları anne-babalar için yol gösterici olabilir:

 Olanları açıklamak için arkadaş veya diğer yakınlarınızdan daha çabuk davranarak çocuğunuza öncelikle siz ulaşın.

 Haberi vermek için sessiz bir yer bulun. Sakin ve şefkatli davranın.

 Kötü habere çocuğunuzu alıştırmak için başlangıç yapabilirsiniz, örneğin “Çok üzücü bir olay oldu. Deden öldü.”

 Okul öncesi çağ 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.”

3

 “Ölüm”, “öldü”, “kanser” veya “kalbi durdu” gibi açık ve anlaşılır terimler kullanın.

 “Artık bizimle birlikte değil”, “gitti”, “uykuya yattı” gibi belirsiz ve karmaşık ifadelerden kaçının. Özellikle uykuya ilişkin açıklamalarda bulunmayın. 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.

 Basit gerçekleri anlatın, ayrıntıların soru şeklinde sorulmasına olanak sağlayın. Çocuğunuzun duygusal tepkiler vermesine izin verin, “Bazı insanlar üzüldükleri zaman ağlarlar, diğerleri ise acı duydukları zaman tepkilerini belli etmezler. Bu onların ölen insanı sevmedikleri anlamına gelmez.”

 Ölüm olayının ardından birkaç gün boyunca neler olacağını çocuğunuza anlatın. Cenazeyle ilgili işlemler, tören, defin işlemleri hakkında ailenizin benimsediği görüş, kültürel değer ve inançlar doğrultusunda bilgi verin. Nerede olacağınız, nereye gideceğiniz, evde bulunacak kişiler, gelecek ziyaretçiler hakkında çocuğunuzu bilgilendirin.

 Yaşantınızın yeniden düzene gireceği konusunda çocuğunuza güven verin. Birkaç gün içinde okula dönerek, arkadaşlarını göreceğini hatırlatın. Ailenin sevdiği insan olmadan olağan yaşantısına devam edeceğini anlatın. Acılı dönemlerde sergilenen olumlu bakış açısı çocuğun yas sürecinden iyileşerek çıkmasını sağlar.

****

4

Çocuklar, ölüm sonrasında ölümü pek konuşmak istemeyebilirler. Duygularını içinde yaşamayı tercih edebilirler ya da duygularını ifade etmekten korkabilirler. Yedi yaşın altındaki çocuklar ölümün geri dönülmez olduğunu tam anlamazlar. Ölenlerin bir gün çıkıp geleceğini düşünebilirler. Nasıl olup da nefes alamadıklarını, gözleri olduğu halde neden göremediklerini tam kavrayamazlar. Bu çocuklar, ölüm haberini aldıklarında hiçbir şey olmamış gibi gidip oyunlarına devam edebilirler. Bu durum onların duyarsız olduğunu değil, ölümün geri dönülmezliğini tam kavrayamadıklarını gösterir.

Çocukla, ölen kişi hakkında konuşmak gerekir. Bu sayede çocuk, içinde biriktirdiği duygularını dışa dökebilir. Ölen kişi hakkında konuşurken, çocuğa ölen kişi ile yaşadığı olumlu hatıralar sorulabilir. Çocuğun hatırlamadığı güzel anılar, yeniden detaylıca anlatılabilir. Çocuğa kendi özlem ve üzüntü duygumuzu paylaşmak çocuğun da kendi duygularını paylaşmasını kolaylaştırır. ölen kişinin fotoğraflarına bakmak, videolarını izlemek, kabir ziyareti yapmak çocuğun duygularını ifade etmesini kolaylaştırır. Bunlara ilave olarak çocukla birlikte ölen kişi hakkında bir resim yapılabilir. Bu resim görülen bir yere asılabilir. Çocukla birlikte serbest oyun oynanarak, içindeki korku ve üzüntüsünü oyun yolu ile dışarı atması da sağlanabilir.

Çocuklarda bir yakınının vefatı sonrasında çeşitli reaksiyonlar ortaya çıkabilir. Bunlar; ölümü inkâr etme, aşırı özlem, derin üzüntü, ölüm düşüncesinin tüm hayatı kaplaması, kendini suçlama, ölümü hatırlatan her türlü düşünceden şiddetle kaçınma ve ölüme karşı duyarsızlaşma gibi tepkilerdir. Bu tepkiler altı aya kadar normal kabul edilir. Ancak altı ay sonunda çocuğun bu tepkilerinde bir azalma görülmezse bir uzmana danışmak faydalı olur. Ölüm sonrasında çocukta alt ıslatma, tırnak yeme, saç dökülmesi, nesne emme, aşırı korku, kaygı ve yalnız kalamama gibi davranışlar da gelişebilir.

5

Bu davranışların sürekli olması halinde yine bir uzman yardımı almak gerekmektedir.

**Ölümle Başa Çıkmaları İçin**

**Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

Cenaze törenleri ve anma toplantıları ölüm olayını kabullenmemizi sağlar. 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.

Çocuğunuzla konuşun, onu dinleyin, destekleyin. Size pek çok soru sorabilir. Aynı soruları tekrar tekrar yanıtlarken sabırlı ve anlayışlı davranın. Çünkü sorular çocuğun hissettiği karmaşa ve belirsizliği gösterir, iyileşme yöntemidir. Gerekli durumlarda

“Bilmiyorum” demekten çekinmeyin.

Unutmayın, çocuğunuz tepkilerinizi izler ve sizi örnek alır.

Zorunlu olmadığınız sürece çocuğunuzdan ayrılmayın.

En kısa zamanda yemek, çalışma, uyku saatlerini belirleyerek, olağan günlük yaşam düzeninize dönün.

Çocuklar duygularını ifade edebilmek için yardıma gereksinim duyarlar. Ölen kişi için resim yapmak, mektup yazmak konusunda çocuğunuzu yönlendirebilirsiniz.

Ölen kişinin anısına ağaç dikmek, hatıra defteri oluşturmak gibi etkinliklere yöneltebilirsiniz.

Ölümü konu alan kitapları okumak yararlı olabilir.

Okulu ölüm olayından haberdar etmek, sınıf öğretmeni, psikolojik danışman, diğer öğrencilerin yardım ve destekleri çocuğun yaralarını sarmasında önemlidir.

**Kaynak**: Alantar, M. (2009). Çocuklara Ölümü Anlatmak

**ÇOCUĞA ÖLÜMÜ ANLATMAK**



***Hayatta her şey belirsiz, kesin olan mukadder bir şekilde kesin olan tek şey var: Ölüm.***

**Alexis CARREL**

**ALAATTİN KEYKUBAT ANAOKULU**

