

Çocuk ile Ölümü Konuşmak

Kartepe Esmâ Ay
Anaokulu
Rehberlik ve
Psikolojik
Danışma Servisi

Çocuklara Ölüm Nasıl Anlatılmalı?

Bazı çocuklar okul öncesi dönemde ölüm hakkında soru sormaya başlarken , bazıları da hiç soru sormayabilir ve konu hakkında konuşmaktan kaçınabilir. Bunun sebebi çocukların anne babanın davranışlarını, yaşanan durumu farklı yorumlamalarından ileri gelir. Kayıp yaşandığında anne babaların çocuk bir soru sorduğunda dikkat edecekleri en önemli şey, çocuğun ne sorduğuna odaklanmak, neyi bilmek istediğini iyi anlayıp *yaş ve gelişim özelliklerine en uygun cevabı* vermek olmalıdır. Bu sayede anne babalar çocukların korku ve kaygılarını da tespit etmiş olacaktır. Henüz çocuk daha bir yakınıni kaybetmeden ölüm olgusu çocuğa anlatılmalıdır. Çocukla evindeki bir çiçeğin solması, bir sineğin ölmesi üzerinden ölüm hakkında konuşmak ileride çocuğa faydalı olacaktır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

1- Çocuklara ölümü anlatırken **kısa ve net** bir şekilde ölümün yaşamın sonu olduğu, onu bir daha göremeyecekleri, ölen kişinin yaşayan kişilerin yaptığı (yeme, içme, yürüme, hareket etme, üzülme vb.) hiçbir şeyi yapamayacağı söylenmelidir.

2- Açıklamalarda kaçamak cevaplar yerine çocuğu aydınlatıcı ifadeler kullanılmalıdır. Ölen kişi için "hastalandı ve öldü" demek çocukta çevresindekilerin hafif bir hastalığa yakalandığında öleceklerine dair endişe duymasına sebep olur. Bu nedenle çok ayrıntıya girmeden hastalığın ne olduğuna dair bilgi verilmelidir. Örneğin, "Kanser olduğu için vücudu çok yoruldu ve öldü." gibi

3-"Herkes doğar, büyür , yaşlanır ve ölür." demek çocuğun büyümek istememesine ve bu nedenle yemek yemeyi, gelişimine destek olan müdahaleleri reddetmesine sebep olabilir. Bu cümlenin yerine "İnsanların hepsi uzun yıllar yaşamaz." demek daha uygundur.

4- İlkokul 4. Sınıf ve öncesi dönemde çocukta soyut düşünme henüz gelişmediği için ölümü din ile bağdaştırmak çocukta anlam belirsizliğine neden olabilir. Açıklamalarda somut ifadeler kullanılmalıdır. Özellikle cennet olgusu çok abartılı anlatıldığında çocuk oraya gitmek istediğini söyleyebilir.

Çocuk ile Ölümü Konuşmak

Kartepe Esmâ Ay
Anaokulu
Rehberlik ve
Psikolojik
Danışma Servisi

5- Çocuk ölümü duymasın, üzülmesin vb. amaçlarla çocuğu ortamdan uzaklaştırmak da çocuğun bu yas sürecini sağlıklı atlatmasına engel olan tutumlardandır. Çocukta ayrılık korkusuna sebep olmamak için çocukların yas sürecini yaşamalarına izin verilmelidir.

6- Ölen kişinin ardından çocukla birlikte ölen kişiyle birlikte yaşanan güzel anıları hatırlayarak konuşmak çocuğu rahatlatan bir durumdur. Eski fotoğraflara bakmak, ölen kişinin eşyalarını saklamak gibi paylaşımlarda bulunmak uygun olur.

7-Çocuğun kaybettiği kişi anne – baba-kardeş ise ölümün travmatik etkileri daha büyük olabilir bu nedenle bir uzmandan yardım alınmalıdır.

8-Ölüm haberini sessiz sakin bir ortamda verilmelidir. Ölüm haberi veren kişinin kendini tutarak ağlamamaya çalışması, duygularını belli etmemeye çalışması hatalı bir tutumdur. Çocuğun kendini rahat hissetmesi için ölüm haberi veren kişinin abartılı olmadan duygularını samimice ifade etmesi düşünülenin aksine tehlikeli değil doğru olan tutumdur.

9- Ölen kişi için "uyuyor" ve "yukarılardan bir yerden bizi izleyecek " gibi belirsiz ve karmaşık ifadeler **kullanılmamalıdır**. Çocuğun ölen kişinin uyuduğuna dair bir inanç geliştirmesi uykuya geçişte güçlükler yaşamasına, kabuslar görmesine ya da yatarken anne babayla birlikte yatmak istemesine sebep olabilir. Ölen kişinin yukarılardan bir yerden daima kendisini izlediğini düşünmesi de çocukta paranoya tipi kuşkulu davranışlar geliştirmesine sebep olabilir.

10-Ölüm olayının ardından birkaç gün boyunca neler olacağı çocuğa anlatılmalıdır. Eve yakınların geleceği, ölen kişi için iyi dileklerde bulunacakları, üzülen insanların bazılarının ağlayacağı ,ölen kişiyi mezara koyacakları ve eve dönecekleri gibi vb. durumları çocukla paylaşılmalıdır.

11-Çocuğunuza kısa süre içinde eski düzene döneleceği hakkında bilgi 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.

Ebeveynler için Alarm Durumları

Çocuklar yas sürecinde aşağıdaki belirtileri gösterirse mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır. Bu belirtiler;

- 1-Çocuğun yakınıni kaybetmesine neden olan duruma dair aşırı kaçınma ve tepkisel davranması . Örneğin, yakını trafik kazasında ölen çocuğun arabaya binmekten kaçınması, evden dışarıya çıkmak istememesi,
- 2-Çocuğun fizyolojik bir rahatsızlığının olmamasına rağmen kaybettiği yakınının ölüm sebebine benzer şikayetlerinin olması . Örneğin, yakınıni kalp krizinden dolayı kaybeden çocuğun kalp rahatsızlığı olmamasına rağmen kalbinin ağrıdığını söylemesi,
- 3-Çocuğun ölüme dair yoğun korku ve endişelerinin olması,
- 4-Depresif davranışların görülmesi
- 5-Dikkat eksikliği, isteksizlik, uyku ve beslenme bozukluklarının 3 haftadan fazla bir süredir görülmesi

Ölüme İlgili Sorulara Uygun Cevaplar

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.

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 / baba ?

-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/ baba?

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