



İSPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

YAS: ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK



Ölüm hem yetişkinler hem de çocuklar için kabul edilmesi genellikle zor bir durumu ifade eder. İnsanlar çoğu zaman konuyu değiştirmek istemiş ilgilerini farklı yönere yöneltmişlerdir. Oysa ki çocuğunuza ya da öğrencinize ölümü doğru bir şekilde anlatabilecek sizsiniz. Çünkü ölüm de hayat gibi yaşamın bir parçasıdır. Ölümle ilgili bir soru geldiğinde geçiştirmemeli, “şimdi sırası mı”, “kapatalım bu konuyu” gibi söylemlerden uzak durulmalıdır. Ölümle ilgili korku ve endişeler doğru ve yeterince açıklama yapmamanız halinde gittikçe büyüyecektir. Çünkü çocukların hayal gücü çok geniştir. Hayallerinde ölümle ilgili dolduramadığı yerleri doldurmasına siz yardım etmezseniz; o boşlukları kendisi dolduracaktır. Çocukların ölümle ilgili sorularına çocukların meraklarını giderecek kadar kısa ve net cevaplar vermek yeterli olacaktır. Çocuklar gerçeklerle başa çıkabilirler ama hayal dünyalarında oluşturdukları ölüm kavramıyla baş etmede zorlanabilirler.

Çocuklar yaş ve gelişim düzeyleri doğrultusunda ölümü nasıl kavrarlar?

2-5 Yaş: Ölümün üzücü bir durum olduğunu bilirler ama sevdiklerinden ayrı kalmanın kalıcı olacağını, yakını ölen kişileri dünyada tekrar göremeyeceklerini anlayamazlar. Ölen kişiyle ilgili "Şimdi nerede, Ne zaman gelecek" gibi sorularla karşılaşılabilir. Bu yaş dönemindeki çocuklara, "O uzaklara gitti", "Uzun bir yolculuğa çıktı" gibi mecazi anlam taşıyan açıklamalar yapılmamalıdır. Bu yaştaki çocukların mecazi anlamları anlayabilecek bilişsel kapasiteleri henüz gelişmemiştir. Bu yüzden çocuklarla konuşurken "ölüm" ve "öldü" kelimelerini kullanmak ve ölümün ne olduğunu anlatmak çocukların kafalarının karışmasını önleyecektir.

5-12 Yaş: Bu dönemde çocuklar ölüm kavramını algılayabilecek bilişsel yeterliğe sahip olmaya başlarlar. Ölümün kalıcılığıyla ilgili farkındalıkları oluşmaya başlamıştır. İlk başlarda sadece yaşlılar ölür düşüncesine sahipken daha sonraları herkesin ölebileceğini düşünmeye başlar. Anne ve babasının da ölebileceği düşüncesi onlar ölürse kendisinin tek başına ne yapacağı sorusu akıllarına sıklıkla gelir ve üzürlürler.

Çocukların ölümle ilgili sorularına kısa ve net cevaplar verilmeli. Çocukların anlamasını güçleştirecek detaylardan kaçınılmalıdır.

Çocukların ölümle ilgili sorabileceği sorular:

1. Ölmenin ne demek olduğunu, ölünce ne olduğunu soran çocuklara, şu şekilde cevap verebilirsiniz:

“Bütün canlılar doğar büyür ve bir gün ölür. Bitkiler, çiçek ve hayvanların ölmesi gibi insanlar da ölür. Hayvanlar ölünce koşamazlar, yemek yiyemezler. Bir ağaç öldüğünde çiçek açamaz, meyve veremez. Bir insan öldüğünde de nefes alamaz, konuşamaz, yemek yemez, susamaz hiçbir şey hissedemez. Ama bu uyumaktan çok farklıdır, bedenimizin ihtiyacı olduğu için, dinlenmek için uyuruz ve sonra uyanırız. Ama ölen kişi tekrar yaşama dönmez.” Şeklinde cevap verilebilir.

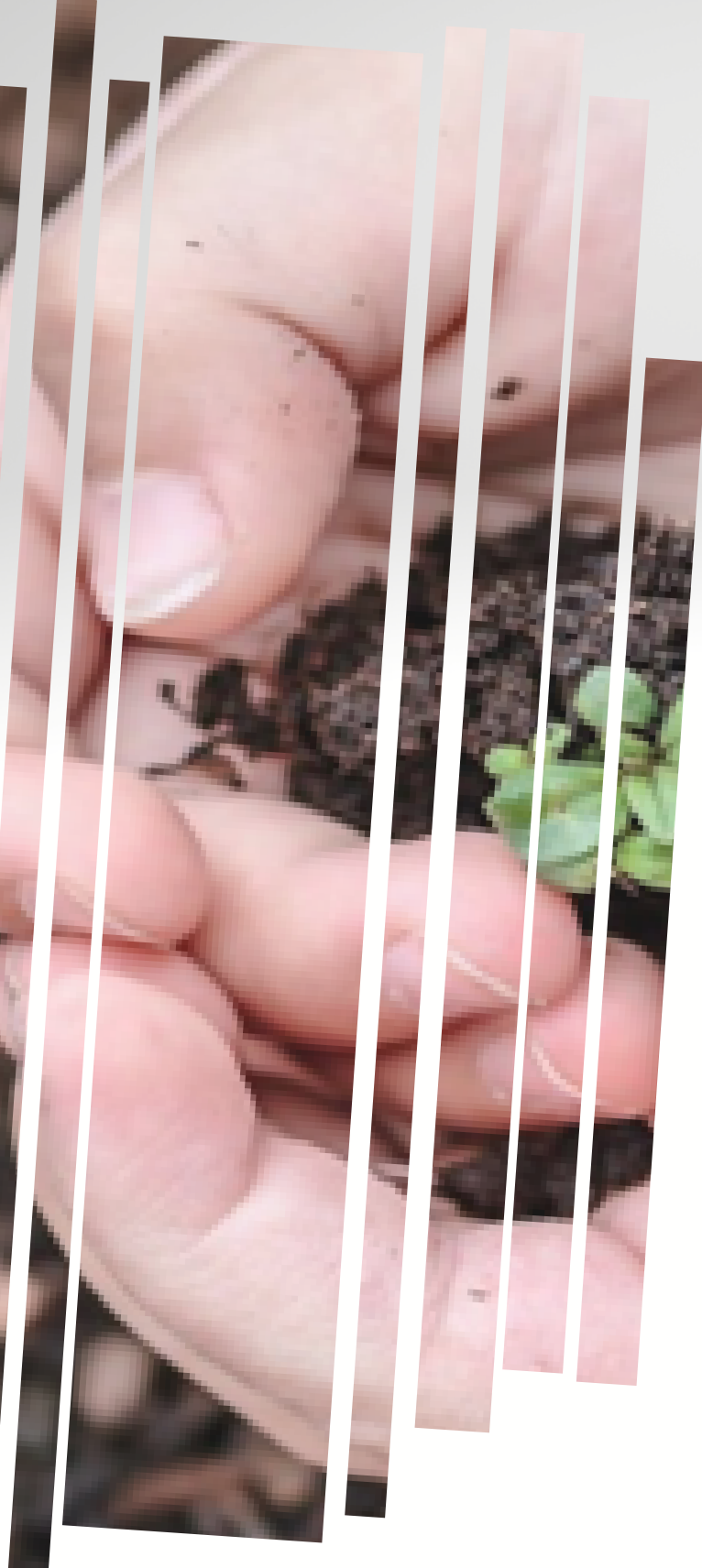
2. “Sen ne zaman öleceksin?”

Bu tarz bir açıklamanın ardından sizin ne zaman öleceğinizi sorabilir. Böyle bir durumda çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlayacak cevaplar verilmelidir.

“Her canlının öleceği ifade edilir. Ama insanlar uzun bir hayat yaşar. Ben uzun süre senin yanında olacağımı düşünüyorum” denilebilir.

3. “Cenaze töreni nedir?”

“Cenaze töreni, ölen kişiye yapılan bir vedadır. Ölen kişinin sevdikleri bir araya gelir, dua ederler ve üzüntülerini paylaşarak birbirlerine destek olurlar.” Şeklinde açıklama yapılabilir.



4. "Ölen kişi nereye gider?"

"Öldüğümüzde bedenimiz artık yaşamaz, canlı değildir. Ama bedenimizin dışında bizim sevmemizi ve sevilmemizi sağlayan bir parçamız vardır. Biz buna ruh diyoruz. Ruhumuz yaşamaya devam eder. Ayrıca sevdiğimiz insanlarla cennette tekrar buluşacağız" denilebilir. Ama çocuğu ölmeyi özendirecek abartılı tasvirlerden kaçınılması gerekir.

5. "Nasıl ölünür? Neden ölünür?"

"Yaşlılık, kazalar ve hastalıklar ölüme neden olabilir. Ama birinin öldüğünü düşünmek ya da ölmesini istemek, hiçbir zaman o kişinin ölmesine neden olmaz". 2 - 5 yaş arasının tipik özelliği olan "ben merkezilik" nedeniyle, kendisinin bir davranışı ya da düşüncesi yüzünden bir kişinin ölebileceğini düşünebilir. Böyle bir durumun olmayacağı çocuğa anlatılmalıdır.

6. "Neden gömülür?"

"Bir insan öldüğünde artık bedenine ihtiyaç duymaz ve bu yüzden onları gömeriz. Bedeni bundan rahatsızlık duymaz. Ölen kişinin sevdikleri, ölen kişiyi anmak, hatırlamak, ona dua etmek için mezarını ziyaret ederler." denilebilir.

Eğer çocuk bunların dışında bir soru sorar ve o soruyu nasıl cevaplandıracağınızı bilemezseniz soru hakkında çocuğun düşüncelerini öğrenmeyi deneyebilirsiniz. Çocuğun cevabında düzeltilmesi gerektiğini düşündüğünüz yerler varsa düzeltme yapabilirsiniz. Kesinlikle çocuğun sorusunu önemsemeyip geçiştirme yoluna gidilmemeli, cevap verme konusunda kendinizi yetersiz gördüğünüz bir durum varsa da ben de bilmiyorum demeniz daha doğru bir davranış olacaktır. Konuyla ilgili gerekli yardımı alıp daha sonra çocuğunuza sorduğu sorunun cevabını verebilirsiniz.

Yas Sürecindeki Çocuklara Nasıl Destekte Bulunulabilir?

Çocuğa ölüm haberini vermek çok zordur. Bu zor görevin yerine getirilmesinde anne-babalara ya da yetişkinlere önemli görevler düşmektedir. Ölüm haberini ebeveynler en kısa sürede çocuğa vermelidir. Zaten çocuk ortamı gözlemleyerek bir şeylerin normal gitmediğini anlayacaktır. Çocuğun ölüm haberini başkalarından duymadan anne baba olarak çocukla konuşulması daha doğru olacaktır.

Böyle bir durumda haberi vermek için sessiz bir ortam bulun, sakin ve şefkatli bir şekilde çocuğunuzu bu habere hazırlayın. Örneğin “Çok üzücü bir olay oldu. Deden öldü.” Artık yaşamıyor şeklinde açıklama yapabilirsiniz. Çocuğa deden derin bir uykuya daldı, uzun bir yolculuğa çıktı gibi çocuğun tam olarak anlayamayacağı söylemlerde bulunulmamalıdır. Ölümün ne olduğunu kısaca çocuğunuzla konuşun ve sorularına net ve yeterli cevaplar verin. Çocuğun duygularını ifade etmesine izin verin. Yetişkinler bile ölüm haberi sonrasında kendilerini kolayca toparlayamazken çocuklardan kendilerini hemen toparlamasını beklemek, onlardan ağlamamalarını istemek gerçekçi olmayacaktır.

Bu dönemde çocuk üzülmeyin diye ölen kişiyi hatırlatan eşyaları, fotoğrafları kaldırmak doğru değildir. Çocukla birlikte ölen kişi ile önceden beraberce yaptıkları şeyleri konuşmak, gittikleri yerlere gitmek aslında çocuğa iyi gelecektir, acısı hafifleyecektir.





Bu dönemde çocuklar, yetişkinlerin desteğine her zamankinden daha çok ihtiyaç duyarlar. Hayatlarının eskisi gibi devam edeceğini bilmek isterler. Bu dönemde, çocuğun günlük yaşantısını bozmadan devam etmesini sağlamak, ilk günler haricinde okuluna devam etmesini sağlamak, çocuğa, bazı şeylerin normal seyrinde devam edeceği hissini verir. Ayrıca evden uzaklaşmak ve okulda arkadaşlarıyla olmak, yaşadığı duygulardan bir süreliğine uzaklaşmasını sağlar.

Ayrıca yas sürecinde siz de duygularınızı ifade etmekten çekinmeyin. Çocuğum beni ağlarken görmesin diye kendinizi sınırlandırmayın. Çünkü yetişkin birinin ölen kişinin arkasından üzüldüğünü belli ediyor olması, ağlaması çocuğa bu durumun normal bir durum olduğunu anlatır. Ölen kişiyle ilgili anılarınızı birbirinizle paylaşmak, onun da duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için fırsat olabilir ancak çocuk konuşmaya zorlanmamalıdır.

Ailenin sevgisi okul ve arkadaşlarının desteği ile çocuk bu süreci en sağlıklı bir şekilde atlatacaktır. Sizi ve çocuğunuzu zorlayan durumlar olması halinde (uykusuzluk, yeme alışkanlıklarındaki değişiklik, sürekli devam eden üzüntü ve kaygı) bir ruh sağlığı uzmanından yardım alabilirsiniz.

Isparta RAM - RPD Hz. Bl. Ahmet Dilmaçunal

KAYNAKLAR

*Isparta RAM Eğitim ve Kültür Dergisi 5. Sayı. (S.45-49)

*<https://hthayat.haberturk.com/yazarlar/elif-eker/1070035-olum-kavrami-cocuklara-nasil-anlatilir>

*<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/cocuklara-olumu-anlatmak/>

*<https://hthayat.haberturk.com/yazarlar/elif-eker/1070200-cocuklarda-yas-sureci>