

ÇOCUKLARA ÖLÜM NASIL ANLATILMALI ?

Ölüm kavramı çocuklar için anlamlandırılması zor bir kavramdır. Yetişkinler dahi ölümü kabullenmekte zorluk çekerken çocukların bu durumu kolayca kabullenmesini ve zihninde anlamlandırılmasını bekleyemeyiz. Ancak çocuğa ölüm haberi verirken ya da bu kavramla ilgili açıklama yaparken onun kafasını daha da karıştırabilir farklı problemlerin ortaya çıkmasına yol açabiliriz. Bu konuda çocuklara vereceğimiz bilgi kısa ve net olmalıdır. Çocuklar, doğum ve ölüm kavramıyla iç içedir. Yaşama yeni canlıların katıldığını ve yok olduğunu görür ve anlam aramaya başlar.

Etrafında sevdiği birinin kaybını yaşayan çocuk, yaşadığı kayıp ve üzüntü sonucu bunu sorgulamaya başlayacaktır. Burada önemli olan ailenin çocuğa durumu açıklama şeklidir. Yakın birinin kaybı sonucu çocuğa yapılan yanlış açıklamalar ve çocuklarda oluşturduğu durumlara bakalım.

İnsanlar doğar büyür yaşlanır ve ölür. O yaşlandı ve öldü.

Bu açıklama karşısında çocuk şöyle bir çıkarımda bulunabilir. Madem insan büyüyünce ve yaşlanınca ölüyor o halde bende yemek yemeyeceğim büyümeyeceğim böylece yaşlanmam ve ölmem mantığını kurabilir. Bu durum çocuklarda yeme problemlerine yol açabilir. Bu yüzden yapılan açıklama açık kısa ve net olmalıdır.

O artık derin bir uykuya daldı ve sonsuza dek uyuyacak.

Bu açıklama da çocuğun oldukça kafasını karıştıran ve korkulara yol açan bir ifadedir. Çocuk şu bağlantıyı kurabilir. Bende uyursam ve ölürsem tekrar geri gelemezsem. Buna bağlı olarak uyuma problemleri kabuslar ve korkulu rüyalar ortaya çıkabilir. Anne babasıyla uyumak isteyerek onları da kaybetmemek için ısrarlı bir şekilde uyumalarını engelleyebilir.

O artık cennete gitti orası çok güzel bir yer ve oradan bizi izleyecek.

Çocuk henüz cennet cehennem ve ölüm gibi soyut kavramları anlamlandıramadığı için cenneti gidilen çok güzel bir yer olarak kabul eder ve oda ölüp cennete sevdiği kişinin yanına gitmek isteyebilir. Bu da aileleri tedirgin eden bir durumdur. Çünkü çocuk sürekli olarak ölmek istediğini söyleyecektir. Ayrıca ölen kişinin onu izlediği düşüncesi çocukta paronaya belirtilerine yol açar. Sürekli görünmeyen biri tarafından izlendiğini düşünerek bir çok davranış problemi gösterebilir ve aşırı kaygıya kapılabilir.

NASIL BİR YOL İZLENMELİ?

Ölüm çocuğa anlatılırken çevredekilerden önce ilk haberi ailenin vermesi uygundur. Bunun için sakin ve rahatlatıcı bir ortam seçilmelidir. Ölüm haberi çocuğa ölüm kelimesi kullanılarak anlatılmalıdır. Ölümün ne olduğunu soran çocuğa ise o artık yaşamıyor. İfadesi kullanılmalıdır.

Ölümü çocuklar somutlaştırdı ve anlamlandırdı diye üzüntülerini yaşamamalarını bekleyemeyiz .onlarında üzüntülerini yaşaması kayıp karşısında ağlaması ve etrafındaki insanları da ağlarken görmesi doğaldır. Ancak çocuk bu durumda ağıtların yakıldığı feryatların olduğu aşırı ortamlardan da uzak tutulmalıdır. Ve çevredeki insanların bu konuda desteği istenmelidir.

Bu aşamada ailenin desteğine daha çok ilgi duyabilir ve sizinle uyumak isteyebilir bu süreçte çocuğu geri çevirmemek gerekir.

Ben senin yanıdayım gibi çocuğu telkin edici cümleler kurularak çocuğa güven duygusu verilmelidir.

Çocuk kayıp karşısında soru yöneltebilir ya da soramayabilir. Bu çok doğaldır. Ancak çocuğun kesinlikle bir açıklamaya ihtiyacı vardır.

Örneğin; Deden artık yaşamıyor. O öldü onu bir daha göremeyeceğiz. Neden öldü sorusuna karşı ise doğadaki bütün canlılar yaşarlar ve bir gün ölürlere ama bunun zamanı belli değildir. Bunu anlatmak için bitkiler ve hayvanların yaşamından doğadaki tüm canlılardan örnek verebilirsiniz. Örneğin çiçekler açarlar ve solarlar. Çocuğun ölüm kavramını somutlaştırmaya ihtiyacı vardır. Bunun için evinizde bir çiçek besleyerek onun gelişim ve sonlanma aşamasını görebilir.

Çocuk ya sen de ölürsen ve ben yalnız kalırsam diye soru yöneltebilir. Bunun yerine her zaman yanıdayım sözü verilmesi yerine. Ben uzun yıllar yaşayıp senin yanında olmak istiyorum kardeşlerin ya da diğer akrabalarında öyle. Ve yanında olduğum sürece seni seveceğim gibi cümleler çocuğa güven verecek ve kaygısını azaltacaktır.

Çocuk bu aşamada neden ağlıyorsun? diye de sık sık sorular soracaktır. Burada örneğin; deden öldüğü için üzülüyorum onu bir daha göremeyeceğim için ağlıyorum gibi net ifadeler kullanılabilir.

Çocuğun soruları karşısında hep aynı cevabı vermeye özen gösterin. Çevrenizdeki insanları da bu konuda bilgilendirebilirsiniz.

Çocuğunuzun ağlamasına izin verin. Duygularını dışa vurmasına fırsat tanıyın. Böyle durumlarda dedeni özlediğini biliyorum bende özlüyorum istersen onun fotoğraflarına bakarak dedenle ilgili sohbet edebiliriz diyebilirsiniz. Bu çocuğun acısını ertelememiş olur ve başa çıkmasını kolaylaştırır.

Cenaze törenlerine de özellikle 3-6 yaş arası çocuklarının götürülmesi uygun değildir. Çünkü çocuklar ölüm kavramını anlamaya çalışırken cenaze merasimi ve gömülme durumu ağır gelebilir. Eğer gördüğü ya da şahit olduğu bir durum varsa ve neden mezarları olduğu sorulursa. Ölen kişileri hatırlamak için isimlerinin yazılı olduğu taşlar olarak tanımlayabiliriz.

Ölen kişiler nereye gidiyor diye soru yöneltebilir?

Henüz ölüpte geri gelen olmamıştır. Bu yüzen bunu bize anlatabilecek ölen bir kişi yok diyebiliriz.

Çocuğa yakın kişinin kaybından sonraki süreci önceden bilgilendirin. Çocuk eve gelen kalabalık karşısında tedirgin olabilir. Bu durumda bir kaç gün boyunca süreçle ilgili bilgiler verebilirsiniz.

Bir kaç gün yakınlarımız bizi ziyarete gelecekler. Birlikte deden için iyi dileklerde bulunup onu hatırlayacağız gibi.

Unutmayın çocukların bu durum karşısında korkuya kapılması üzülmeleri ve sorular sorması yaşadığı yas sürecinin bir parçası olacaktır. Bu konudaki en büyük güvence sizin yanınızda güvende olduğunu bilmesidir. Ağlaması ve duygularını açığa vurması bu süreci zamanında yaşamasına ve ertelememesine olanak sağlayacaktır.

Sevgilerle...

Psk.Gülşah ERKAL