

Ölüm Çocuğa Nasıl Anlatılmalı

Ölüm Çocuğa Nasıl Anlatılmalı

Her anne ve baba haklı olarak çocuklarının güven ve huzur içinde yaşamasını ve hayat boyu mutlu kalmasını ister. Ancak şu da bilinen bir gerçektir ki, hiç istemese de mutlaka bir gün onlar da ölüm gerçeğiyle karşılaşacaklardır. İşte böyle bir durum karşısında, anne-babaları en çok meşgul eden soru, çocuklara nasıl davranmalıdırlar? Olayı saklama yoluna mı gitmeli, yoksa açıklamalı mı? Eğer ölüm olayından bahsedeceklerse onlara nasıl yaklaşıp, nasıl anlatmak gerekir?



Bazen evde beslenen bir hayvanın ölümünü gözlemleme veya televizyon ve sinemadaki bir ölüm sahnesini seyretme, çocukların ölüme ilişkin sorular sormasına neden olabilir ve bu gibi olaylar, çocuğa ölüm olayını anlatmada yararlı olabilir. Ancak gerçek ölüm olayı da böyle midir? İster kaçalım ister kabul edelim, bir gün anne ya da baba veya kardeşlerinden birisinin ölümünde çocukların yaşlarına göre şu soruları sormaları kaçınılmaz olarak karşımıza çıkıyor: “Annem ya da babam nereye gitti?” “Ne zaman geri gelecek?” “Ben onu çok özledim.” “Annem neden öldü?” Biz öldükten sonra ne olacağız?” “Ben de ölecek miyim, eğer öleceksem ne zaman öleceğim?” Bu sorulara cevap vermek zor. Sevilen bir kişinin ölümü halinde ne yapılmalıdır? Bu soruya nasıl cevap verileceği bilinmediği zaman çoğu zaman yanlışlar yapılmakta. Çocuğu korumak ve bu süreci iyi yönetmek için yapılmaması gerekenleri iyi bilmemiz gerekiyor.

Yapılmaması Gerekenler

O, derin bir uykuya daldı: Ölüm bir uyku değildir. Ölümün bir uyku olduğu söylenen çocuk, ölen kişinin bir gün uyanacağına inanır. Yetişkinler belki kabullenilmesi zor olan bir hususu geciktirerek hafiflettiklerini sanırlar.Dolayısıyla bu tutumlarıyla onları bir beklenti içine soktuklarından onların hem kaygılanmalarına hem de ölen kişi geri dönmediğinde yetişkine güvenmemelerine neden olacaktır. Böyle bir açıklama yapılan çocuk kendisi de yatağa gittiğinde korkup kendisinin de uyanamayacağı kaygısı yaşayabilir.

Yetişkinlerin bu konuda yaptıkları bir önemli hata da, ölen kişinin çok iyi bir insan olduğu ve Allah'ın onu kendisine çağırdığı ve aldığı söylemeleridir.Bazen yetişkinler çocukların acılarını dindirmek için onlara, onun genç yaşta öldüğünü, bunun nedeninin de iyi bir insan olduğunu ve bu yüzden Allah'ın onu erken yaşta öldürdüğünü söyleyebilirler. Oysa bunu yapmakla yetişkinler çocukların acısını hafifletmemekte, çocukların onlara göre iyi ve genç olan sevdiklerinin de ölebileceği korkularını yaşamalarına neden olacaktırlar.

Diğer bir hata da, özellikle erkek çocuklarına yönelik olarak, “erkekler ağlamaz” diyerek, onların ağlamasına,üzülmesine ve yas tutmasına izin verilmemesi, duygularını bedenlerine gömmelerine neden olmalarıdır. İfade edilmeyen, kabul görmeyen duygular öyle ya da böyle bir şekilde çocuğa zarar verecektir.

Bazen de yetişkinler ölen bir kişinin bir hastalıktan dolayı öldüğünü ileri sürerler. Örneğin “deden hastalandığı için öldü” demek, belki birçok yetişkin için son derece anlaşılır bir ifadedir. Ancak ölümün bu tür izahının çocuklar için korkutucu olabilmektedir.Çocuklar hastalandıklarında kendilerinin de ölebileceğini düşünebilirler. Çoğu küçük çocuk, kavramsal olarak hastalıkla ölüm arasındaki ilişkiyi anlamayabilir. Çünkü onlar az, orta ya da ağır ve ölümcül hastalıklar arasındaki farkı kavrayamayabilirler.

Yapılması Gerekenler

Yas süreci doğrusal değildir. Yasın ilk aşaması inkar ya da inanmamaktır. Bu aşamada sıklıkla daha derin bir şok tepkisi de ortaya çıkar. Öğretilabilir anlar kullanarak, kitaplardan, hikayelerden ve diğer materyallerden ve tabiattaki diğer canlılardan hareketle, ölüm olayının çocuklar tarafından paylaşılması ve ölüm hakkında doğru bilgiler edinilmesi sağlanabilir. Yine çocukların ölüme ilişkin soruları karşısında dürüst davranılmalı ve onlara mümkün olduğunca doğru cevaplar verilmelidir. “Sen henüz küçüksün bu konuları anlamazsın,” gibi bahanelerle bu önemli konu geçiştirilmemelidir.

Ölüm hakkında çocuklara verilecek temel bilgiler şunlardır:“Ölüm hayatın bir parçasıdır.” “Ölüm, vücudun temel fonksiyonlarını yitirdiği an gerçekleşir.” “İnsanlar ölen bir kişiye karşı farklı şekillerde reaksiyonlar gösterirler.” “Ölüm gelişim sürecinin son basamağıdır.” Elbette, tüm bunlar çocukların gelişimsel ve zihinsel özelliklerine ve ölümle ilgili olarak sordukları sorulara göre ayarlanmalıdır.Bununla birlikte bilişsel öğretiye hislerin de dahil edilmesi unutulmamalıdır. Çocuğun duygularını ifade edebilmesi, çaresizlik, öfke, ve hayallerinden çıkmaya başladığının iyi bir işaretidir. Sizin göreviniz çocuğunuzun kalp kırıklığını, ve öfkesini taşıyabilecek güvenli bir ortam oluşturmaktır.

Diğer taraftan çocukları olsun yetişkinleri olsun, bir şeyden uzak tutmaya çalışmak, onları daha fazla o konuda meraklı olmaya iter. Bu yüzden çocukları cenaze evlerini ziyaretten alıkoymak ya da sevilen bir kişinin ölümünden onları haberdar etmemeye çalışmak, gerçekte var olmayan bir ölüm korkusu da yaratabilir. Eğer çocuk ölüm olayından haberdar olup, cenaze merasimine katılırsa, o zaman çocuk hem ağlayarak duygularını boşaltmış olur, hem de ölümle ilgili olarak merak ettiği soruları varsa, onları sormasına ve öğrenmesine bir olanak hazırlanmış olur. Yakınlarını kaybeden kişinin bu kederli süreci duygusal boşaltımla geçirmesi normal bir düzene tekrar dönmesi için önemlidir.

Yapılması Gerekenler

1

Cenazeye katılmalarına imkan tanımak: Acaba çocuklar çok sevdikleri yakınlarının cenaze merasimine katılmaları gerekir mi? Aslında çocukların cenaze merasimine katılıp katılmamalarına karar verme birtakım şartlara bağlıdır. Muhtemelen bunlardan en önemlisi çocuğun bireysel yapısıdır. Bu durumda çocuğun duygusal hazır bulunuşluluğu son derece önemlidir. Örneğin bazı çocuklar ölü kişiyi tabutta görebilme cesaretini gösterebilirken, bazı çocuklar bu durumdan son derece korkabilirler. Burada aile bireylerine düşen görev, çocuğun bu tecrübeyi yaşamasından sonraki durumudur. Bu durum gerçekten çocuk için iyi mi olacak, yoksa gelecek sorunlara bir kaynak mı teşkil edecektir? Biraz da buna karar verecek olan aile bireyleridir.

3

Ölüm karşısında yetişkinlerin yapabileceği en önemli destekten birisi de, çocuğun bu ölümle herhangi bir hatalarının olmadığını fark ettirmektir. Bazen çocuklar evde bir kedi ya da kuş öldüğünde, kendilerini sorumlu tutabilirler. Aynı şey ölen kişi için de geçerlidir. Onlar çok yakınları da olsa bazı kişilere düşmanca ya da kötü duygular besleyebilirler. İşte kendileri hakkında olumsuz duygu besledikleri kişi öldüğünde de, bu konuda kendi hata ve sorumlulukları var mı diye düşünebilirler. Onlara bu konuda öğretilcek şey, kötü düşüncelerin insanların ölümüne neden olmayacağıdır. Ölümün, dünyanın kaçınılmaz bir düzeni olduğu ve bizim düşüncelerimizin diğer insanlara zarar vermeyeceğinin öğretilmesi gerekir.

2

Bununla beraber çocuk psikologlarının görüş birliğine vardığı nokta , bunun da yedi ve ileriki yaşlardaki çocukların cenaze törenine katılmalarının teşvik edilmesi, ama asla zorlanmamasıdır. Ölen bir kişiyi seyretmeleri, cenaze ve diğer törenlere katılmaları, onlarınölüm olayının hayatın gerçeği olduğunu anlamaya sevk eder.Bu törene katılmakla onlar ölümün nasıl bir son olduğunu görecektir ve sevdikleri kişiye karşı son görevlerinin yapmış olacaklardır. Bu görev yetişkinler için olduğu kadar, çocuklar için deönemli bir görevdir. Çocuklar cenaze törenine katılmakla yaşam, inanç ve ölüm arasındaki karmaşık ilişkiyi görmüş olacaklardır.

4

Kaybettiği kişi ya da hayvanla ilgili bir tanıştığı günden ölümüne kadar geçen süre için bir zaman çizgi çizmesi, çizginin üst kısmına yaşadığı güzel anları, çizginin üstüne sevdiği , söylemek istediği birkaç özelliği, çizginin altına onu üzen bir kaç şeyi yazması, çizginin altına ojnların üzülmesine neden olan senin davranışlarınla ilgili pişmanlıklarını yaz denebilir.

Yapılması Gerekenler

Yine sevdiği hayvan ve kişi ile ilgili özlediği şeyler, onu inciten ve affetmek istediği şeyler, kendisini suçlu hissettiği affedilmeyi istediği davranışları, takdir ettiği ama yüksek sesle söyleyemediği davranışları yazması istenir.Yazdıklarını onu sevdiğini ve anladığını düşündüğü kişiyle paylaşması istenir.

Kendisini hazır hissettiğinde kaybettiği hayvan ve kişiye bir mektubu kendini kontrol etmeden içinden nasıl geliyorsa öyle yazması istenebilir.

Katkılarından dolayı Uzman Psikolojik Danışman Nurhan ÜNDER'e
teşekkür ederiz.
