

## AİLENİN İNANCINA GÖRE BİR AÇIKLAMA

**ÇOCUĞA** ölümden sonrasının nasıl anlatılacağı ailenin inanç sistemine bağlı olarak değişir. “Ölüyoruz ama başka bir dünyada hayat devam ediyor. O dünya ile bu dünya arasında bir perde var. O dünyayı ve oradakileri göremezsin, ora-

dakiler de bizi göremez. Bir gün herkes orada buluşacak” gibi açıklamalar ilkökul çağındaki bir çocuk için yeterlidir. Eğer çocuk “Ben de o dünyayı merak ediyorum, oraya gitmek istiyorum” derse, “Buna biz karar vermiyoruz” denilebilir.

# Ölüm, çocuğa nasıl anlatılmalı?

**Ölüm, çocuklar için gizemli bir kavram. Birçok aile bu konuyu çocuklarına nasıl anlatacağı konusunda kafa karışıklığı yaşıyor ve ölüm konusunu öteliyor. Peki ya söz konusu olan aileye yakın birinin hatta ebeveynlerden birinin ölümüyse, bu durumda nasıl bir tavır takınmalı?**

## Çocuk cenazeye katılabilir

**ÇOCUĞA** cenazeye gelmek isteyip istemediği sorulmalı, istemiyorsa zorlanmamalıdır. Ölen kişinin toprağa gömülmesiyle hiçbir yaştaki çocuğa yaşatılmamalıdır. Ölen kişi ilkökul çağındaki bir çocuğun yakınıysa sadece dualara katılımı daha uygun olacaktır. Bu törenler, çocuğun tüm yakınlarının birbirinden destek alabildiği ortamlardır. Çocuk da kendi üzüntüsünü ifade etme fırsatı bulur. Çocuk sonra mezarlığı ziyaret etmek isterse olaya hazırlanmalı, güvenilir bir yetişkin tarafından götürülmeli ve duygularını ifade edebilmesine olanak sağlanmalıdır.

## Yakın biri açıklamalı

**YAŞANILAN** kaybın çocuğa, anne-babası ya da duygusal olarak yakın olduğu biri tarafından bildirilmesi önemlidir. Çocuğa, gerçekler mümkün olan en kısa zamanda söylenmelidir. Ebeveyninin ani bir şekilde kayındaysa çocuğun kendini zihinsel olarak hazırlayabilmesi için aşamalı aktarma yapılmalıdır. Örneğin, anne ya da babasının bir kaza geçirdiği, bir süredir hastanede olduğu, doktorların onu iyileştirmeye çalıştığı ancak kurtaramadıkları ve onu kaybettikleri şeklinde aktarılabilir. Çocuğa ölümün artık geri dönüşü olmayan bir şey olduğu da anlatılmalıdır.

**ESKİ** araştırmalar 5-6 yaş öncesinde çocukların ölüm kavramını anlayabildiklerini ancak ölümden sonra geri dönüşün olmadığını anlamadıklarını söylüyordu. Yapılan son araştırmalara 3 ya da 4 yaşındaki çocukların ölen kişinin geri gelmeyeceğini anlayabildiklerini gösteriyor. Peki aileden bir bireyin ya da aileye yakın birinin ölümü çocuğa en az duygusal hasar verecek şekilde ve dürüstlikle nasıl açıklanmalı? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Ece Eryılmaz'la çocuklar ve bir yakının ölümü konusunu konuştuk.

### EBEVEYN ÖLÜMÜ

Sevilen bir kişinin özellikle de bir ebeveynin ölümü, yetişkinler gibi çocuklar için de hayatlarındaki en sarsıcı olaydır. Çocuklar da bir yakınlarının ölümünden sonra üzüntü, hayal kırıklığı, öfke, huzursuzluk, suçluluk, umutsuzluk gibi duygular hissederler. Yetişkinlerden farklı olarak, ölümü anlamak, sağ olan ebeveynin sağlığından emin olmak, yaşamlarındaki, aile içindeki değişimlere tepki vermek, kabul etmek ve belirsiz gele-



Damla ÇELİKTABAN

dceliktaban@htgazete.com.tr

cek konusunda bazı kaygılar yaşarlar.

Ebeveynlerin bu süreçteki tutumları ve ölüme karşı tepkileri çocukların da bu olaydan nasıl etkileneceklerini belirler.

Çocuklarda ilk yaş tepkileri sırasıyla, şok ve ret, korku ve itiraz, hissizlik ve kabullenme şeklindedir. Çocuk kayıpla ilgili hiçbir soru sormuyorsa, sorması için cesaretlendirilmelidir. Duygularını ifade ediyor olması yas sürecini sağlıklı yaşayabilmesi için önemlidir.

### UZMAN YARDIMI GEREKEBİLİR

Kayıp yaşayan çocuklarda, korku, kaygı, kâbuslar, parmak emme, alt ıslatma, dikkat azalması ya da aşırı artması, öfke nöbetleri, saldırgan davranışlar, davranış değişiklikleri, takıntılar, aşırı hareketlilik, okula olan ilgi ve başarıların azalması, sebebi bulunamayan mide bulantısı, baş ağrısı, beslenme ve uyku bozuklukları görülebilir. Bu genel değişim ve huzursuzluk halinin bir aydan fazla sürmesi durumunda bir uzmandan yardım alınması gerekir.

Ciddi bir hastalığı olan ebeveynin durumu kötüye gidiyorsa çocuğa doktorların hastayı iyileştirmek için ellerinden geleni yaptıkları ama iyileşip iyileşmeyeceğinden emin olunamadığı söylenebilir. Hastanedeki yakınına ziyaret etmek çocuğu rahatlatır ve ruhsal olarak da sürece hazırlayacaktır.

## Diğer ebeveynin sürekliliği mühim

**BİR** ebeveynin kaybında diğer ebeveynin günlük yaşamındaki sürekliliği önemlidir. Bazen diğer ebeveyn kendini iyi hissetmediği için çocuklar çok fazla sorumluluk almaya çalışırlar. Bu, çocuğun taşıyamayacağı bir yük olabilir. Çocuğun duygusal olarak yakın olduğu ve ona bakım veren diğer kişiler tarafından desteklenmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi ve normal düzenine dönebilmesi için ona yardımcı olunması önemlidir.

