

Çocuklarla Ölümü Konuşmak

Yetişkinler ölümü çocuklarla genelde konuşmayı tercih etmezler. Bunun, çocukları üzücü duygulardan korumak, hastane, cenaze vs gibi ortamlardan uzak tutmak adına ya da çocukların ölümü anlayamayacaklarını düşündüklerinden ya da onlara ölümü nasıl anlatacaklarını bilememeleri gibi nedenleri olabilir. Ölüm biz yetişkinler için zor bir kavram iken çocuklara bu soyut kavramı anlatmak oldukça güç olabilmektedir. Ancak çocuklar için de biz yetişkinler için de yas sürecinin en sağlıklı geçebilmesi için ölüm hakkında konuşmak gerekmektedir.

Çocuklarımızın olumsuz duygulara maruz kalmasını istemediğimizden onlara tatsız haberler vermekten kaçınabiliriz. Oysa ki bu durum çocuklarınızın büyümesine, hayatın gerçeklerini farketmesini zorlaştıracaktır. Yaşanması gereken olumsuz duygularında yaşama dahil olduğunu bilerek, bunlarla erken yaşta karşılaşması ilerde baş etmesini kolaylaştıracaktır.

Çocuklarınıza bu süreçleri istediğiniz kadar dahil etmemeye çalışın, onlar bir terslik olduğunu sezinleyeceklerdir. Bu sebeple süreci uzatmadan çocuklarla ölüm hakkında konuşmak faydalı olacaktır.

Çocuklara sevdiği bir kişinin öldüğünü anlatırken öncelikle çocuğun yaşını göz önünde bulundurmalıyız. Zira 4-5 yaşındaki çocuklar henüz soyut işleme döneminde olmadıklarından ölüm kavramını açıklarken daha somut örneklerle ifade etmek doğru olacaktır. (Örneğin canlı cansız kavramlarından yola çıkarak, şuan hayattayız ve nefes alabiliyoruz ama ölünce bu fonksiyonlarımızın durduğu gibi).

Ölüm haberini verecek kişi mümkünse çocuğun güven duyduğu (anne, baba, teyze dayı vs) bir yakını olmalı. Çocukla ölüm haberi konuşulurken yetişkin kendi duygularını bastırmamalıdır. Aksi halde çocuk üzülmeye gereken bir durumda ağlamanın, üzülmenin doğru olmadığını öğrenecektir.

Ölen kişinin öleceği, beklenen bir durum ise hasta olduğu bilgisi çocuğa önceden verilmelidir.

Ölümden bahserderken yaşına uygun destek kitaplardan da faydalanabilirsiniz.

Çocuklara ölen kişinin ' uzağa gittiği', 'cennete gittiği', 'uyuduğu ' gibi ifadeler kullanmamalıdır. Aksi takdirde bu söylemler çocukta ölen kişinin tekrar döneceği beklentisi yaratacaktır.

Çocuklara ölüm hakkında fazla detay vermeyin. Özellikle travmatik olabilecek detaylardan uzak durun. Bu durum çocuğun kafasının karışmasına ve kaygılanmasına neden olacaktır.

Çocuklara soru sormaları için fırsat verin. Sorularını geçiştirmeyin.

Bazen çocuklar sevdiği kişinin ölümünden kendini sorumlu tutabilir. (Yaş özellikleri gereği her şeyin kendilerinden kaynaklandığını düşünebilirler). Ölüm nedenini makul şekilde anlatmak doğru olacaktır. (anneannen kanserden öldü vs gibi). Bu çocuğun suçluluk duygusundan kurtulmasını da sağlayacaktır.

Çocukları taziye evi, hastane gibi ortamlara götürmek istiyorsanız buraya gidiş nedeninizi mutlaka açıklamalısınız. Eğer cenaze evi gibi götürülecek yerlerde çocuğu travmatize edecek derecede yoğun ağıtlar vs var ise çocuğu böyle ortamlardan uzak tutun.

Çocuklarınızın rutinlerini bozmadan hayatlarına devam etmelerini sağlayın. (Okuluna devam etsin, spora gidiyorsa gitsin vs)

Çocukla beraber ölen kişi için ritüeller hazırlanabilir. (örneğin doğum günü, anneler günü vs). Ölen kişi hakkında konuşulabilir. Onun için resimler yapılp, yazılar yazılabilir, dualar edilebilir.

Çocuk okula gidiyorsa, okul ve çevre ölüm hakkında mutlaka bilgilendirilmelidir.

Yas sürecinde psikososyal destek çok önemlidir. Arkadaş, öğretmen vs desteği ile de bir çok çocuk bu süreci daha az hasarsız atlatabilmektedir.

Yas sürecinde konuşmak, ifade edebilmek hem yetişkinler için hem de çocuklar için iyileştirici bir süreçtir. Çocuklar yetişkinler gibi direk duygularını ifade edemeyebilirler. Unutmayalım ki her çocuğun yas sürecine verebildiği tepki birbirinden çok farklıdır. Bazı çocuklar çok daha yoğun tepkiler verebilirken, bazı çocuklar susar ve iče kapanır. Bir çođu bu süreci oyunlarına yansıtır. Ama bazı çocuklar bu süreçlerde daha kaygılı, hırçın, fazla ağlama, gece korkuları, ağlayarak uyanma, yemek yememe gibi tepkiler gösterebilir. Sevilen kişinin ölümünün ardından bu belirtileri gözlemliyorsanız ya da çocuklarınızla ölüm hakkında konuşmadan önce bilgi sahibi olmak istiyorsanız bir uzman desteğine başvurabilirsiniz.