

# ~SEVGİLİ ÖĞRETMENİM ANAOKULU~

## ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK



Her ailenin yitirilen kişinin yakınlığı, benimsenen kültürel değer ve inançlar, çocuğun yaş ve gelişimsel düzeyi doğrultusunda şekillenen kendine özgü ölüm haberini iletme yöntemleri vardır. Bu güç görevin yerine getirilmesinde aşağıda belirtilen ipuçları anne-babalar için yol gösterici olabilir:

- Olanları açıklamak için arkadaş veya diğer yakınlarınızdan daha çabuk davranarak çocuğunuza öncelikle siz ulaşın.
- Haberi vermek için sessiz bir yer bulun. Sakin ve şefkatli davranın.
- Kötü habere çocuğunuzu alıştırma için başlangıç yapabilirsiniz, örneğin "Çok üzücü bir olay oldu. Deden öldü." Okul öncesi çağ çocuğunuz için "Öldü" kelimesinin anlamını açıklamanız gerekir. "Öldü", "artık yaşamıyor" şeklinde tanımlanabilir. Yaşamamanın ne anlama geldiğini çocuğunuzla konuşun. "Yaşarken nefes alırsın, yürürsün, konuşursun, görürsün, işitirsin. Deden artık bunları yapamayacak."
- "Ölüm", "öldü", "kanser" veya "kalbi durdu" gibi açık ve anlaşılır terimler kullanın.
- "Artık bizimle birlikte değil", "gitti", "uykuya yattı" gibi belirsiz ve karmaşık ifadelerden kaçının. Özellikle uykuya ilişkin açıklamalarda bulunmayın. Bu durumda küçük çocuklar sevdiklerinin bir gün uyanacaklarını düşünürler. "Uzun ve bir daha uyanmayacağı bir uykuya daldı" gibi yaklaşımlar çocukları uykudan korkar duruma getirebilir. Anne-babalarının uyuması halinde de huzursuz olurlar.
- Basit gerçekleri anlatın, ayrıntıların soru şeklinde sorulmasına olanak sağlayın. Çocuğunuzun duygusal tepkiler vermesine izin verin, "Bazı insanlar üzüldükleri zaman ağlarlar, diğerleri ise acı duydukları zaman tepkilerini belli etmezler. Bu onların ölen insanı sevmedikleri anlamına gelmez."



Ölüm olayının ardından birkaç gün boyunca neler olacağını çocuğunuza anlatın. Cenazeye ilgili işlemler, tören, defin işlemleri hakkında ailenizin benimsediği görüş, kültürel değer ve inançlar doğrultusunda bilgi verin. Nerede olacağınız, nereye gideceğiniz, evde bulunacak kişiler, gelecek ziyaretçiler hakkında çocuğunuza bilgilendirin.

- Yaşantınızın yeniden düzene gireceği konusunda çocuğunuza güven verin. Birkaç gün içinde okula dönerek, arkadaşlarını

göreceğini hatırlatın. Ailenin sevdiği insan olmadan olağan yaşantısına devam edeceğini anlatın. Acılı dönemlerde sergilenen olumlu bakış açısı çocuğun yas sürecinden iyileşerek çıkmasını sağlar.

### **Çocukların Ölüm Olayına Gösterdikleri Tepkiler Nelerdir?**

Çocukluk döneminde yas, erişkinlerin yaşadığı matem deneyiminden farklıdır. Yetişkinler, çocuklarla kıyaslandığında, üzüntülerini olayın hemen ardından ve daha yoğun şekilde yaşarlar. Yas tutan çocuklarda aşağıda belirtilen özellikler gözlenebilir:

- Üzüntülerini erteleme konusunda daha esnektirler. Ölüm haberini duyduktan sonra hiçbir şey olmamış gibi oyun oynayabilirler.

- Yas süreci yetişkinlere oranla daha uzundur ve geniş zamana yayılır.

Hastalık, kaza ve afetlerden daha çok korkmaya başlarlar. Anne-babalarının başına kötü bir şey gelmesinden endişe duyarlar. "Ne oldu?", "Şimdi kim ölecek?", "Ölen kişi olmadan nasıl yaşayacağız?", "Benimle kim ilgilenecek?" gibi endişeler duyarlar.

Genellikle daha bağımlı davranışlar sergilerler. Günlük düzenin sürdürülmesi için desteğe ihtiyaç duyarlar.

- Olanlar başka bir kişinin başına geliyormuş gibi, gerçekçi olmayan duygular hissederler.
  - Yorgun ve sıkın olduklarını ifade edebilirler.
    - Uyku bozuklukları görülebilir.
  - Ölen insanı yoğun şekilde düşünüp, özleyebilirler ve duygularını, örneğin, oynayacakları basketbol maçı öncesi "Keşke dedem de gelip beni izleyebilseydi" gibi ifadelerle yansıtabilirler.
- Özellikle küçük çocuklar yas sürecinde duygularını vücut dilleriyle ifade ederler. Hareketler ve oyunlar iletişimin bir parçasıdır. Vücut hareketlerini izleyin, oyunlarını hissettikleri acının dile getirildiği etkinlikler olarak değerlendirin.

- Dikkatlerini yoğunlaştırmada zorluk çekebilirler. Aşırı hareketlilik gözlemlenebilir. Okula ilişkin sorumluluklarını yerine getirmede güçlük yaşayabilirler.
- Öfkeli, saldırgan ve yıkıcı davranışlar sergileyebilirler.



- Gereksiz yere ölüme sebep olduklarına dair suçluluk duyabilirler. "Bu senin hatan değil. Sen çocuksun, babanı kurtarmak için arabayı sen kullanamazdın. Baban yetişkindi ve iyi bir sürücüyüdü. Diğer araç hızla üzerimize gelerek bize çarptı. Baban kazaya engel olamadı ve bu nedenle öldü" ifadesi çocuğu rahatlatır.
- Yaşlarından daha küçükmüş gibi davranarak, alt ıslatma, parmak emme, gece lambasının yanmasını isteme, geçiş nesnesi olarak değerlendirilen oyuncaklarla uyuma gibi özellikler sergilerler.

### Ölümlle Başa Çıkmaları İçin Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Cenaze törenleri ve anma toplantıları ölüm olayını kabullenmemizi sağlar. Aile ve arkadaşlardan destek görürüz. Bu törenler çocuklar için de çok önemli ve birçok açıdan faydalıdır. Çocuğun törene katılması olup bitenleri somutlaştırmasına yardımcı olur. Çocuğunuza törende yaşanılacaklar hakkında ayrıntılı bilgi verdikten sonra, katılıp, katılmayacağını sorun. Törene gelmeyi reddediyorsa onu bu konuda zorlamayın.
- Çocuğunuzla konuşun, onu dinleyin, destekleyin. Size pek çok soru sorabilir. Aynı soruları tekrar tekrar yanıtlarken sabırlı ve anlayışlı davranın çünkü sorular çocuğun hissettiği karmaşa ve belirsizliği gösterir, iyileşme yöntemidir. Gerekli durumlarda "Bilmiyorum" demekten çekinmeyin.
  - Unutmayın, çocuğunuz tepkilerini izler ve sizi örnek alır.
  - Zorunlu olmadığınız sürece çocuğunuzdan ayrılmayın.
- En kısa zamanda yemek, çalışma, uyku saatlerini belirleyerek, olağan günlük yaşam düzeninize dönün.



- Çocuklar duygularını ifade edebilmek için yardıma gereksinim duyarlar. Ölen kişi için resim yapmak, mektup yazmak konusunda çocuğunuzun yönlendirebilirsiniz.
- Ölen kişinin anısına ağaç dikmek, hatıra defteri oluşturmak gibi etkinliklere yöneltebilirsiniz.

- Ölümü konu alan kitapları okumak yararlı olabilir.
- Okulu ölüm olayından haberdar etmek, sınıf öğretmeni, psikolojik danışman, diğer öğrencilerin yardım ve destekleri çocuğun yaralarını sarmasında önemlidir.

### **Anne-Babalar Ne Zaman Endişe Duymalıdır?**

Ebeveynler gerekli durumlarda uzman desteği almaktan kaçınmamalıdır. Yas sürecinde çocukların yardıma gereksinim duyduklarını gösteren bazı uyarıcı işaretler şunlardır:

- Kendilerinin ya da ebeveynlerinin başına kötü şeyler geleceğine ilişkin korku nedeniyle okula gitmeyi reddetme,
- Doktor muayenesi sonucu herhangi bir sorun olmamasına karşın, çocukta süreklilik gösteren şikâyetlerin bulunması, özellikle ölen kişinin rahatsızlığına benzeyen sorunlar yaşanması; örneğin bir yakını kalp krizi sonucu ölen çocuğun açıklanamayan göğüs ağrısından yakınması gibi,
- Günlük etkinlik ve olağan düzeni engelleyecek ölçüde yoğun olarak yaşanan korku ve endişelerin gözlemlenmesi, ev, okul ve toplumsal ortamlarda benzer davranışların sergilenmesi,
- Depresyon genellikle sevilen kişinin ölümü, boşanma gibi önemli kayıpların ardından görülür. İçer kapanma, dikkat eksikliği, isteksizlik, uyku ve beslenme bozuklukları, üzüntü, sıklıkla ağlama gibi belirtilerin 2 hafta boyunca yaklaşık her gün sergilenmesi...

