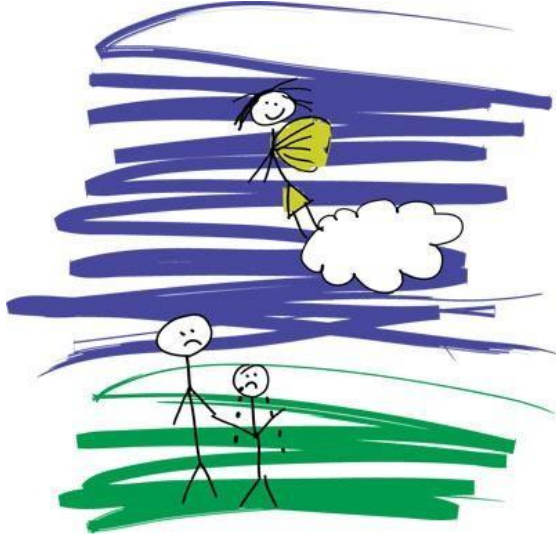


# ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK



*Hayatta her şey belirsiz, kesin olan  
Mukadder bir şekilde kesin olan tek şey  
var: Ölüm.*

**Alexis CARREL**

Yaşam olayları arasında ölüm, çocuk ve yetişkinler için kabul edilmesi güç bir gerçektir. Ancak insanlar acı ve üzüntü veren olaylarla başa çıkmayı öğrenerek büyür ve olgunlaşırlar. Önlenemez kayıplara uyum sağlamak, ölümle yaşamayı öğrenmek ve yaşama sevincini oluşturarak hayatı sürdürmek için yas sürecinde çocuklara uygun ve gerekli destek verilmelidir.

## **Çocuklar Yaş Ve Gelişim Düzeyleri Doğrultusunda Ölümü Nasıl Kavrarlar?**

**0-2 yaş:** İki yaşından küçük bebekler ölümle ilgili kavramları anlayamazlar. Ölümü algılayamayacak kadar küçüktürler. Ölümle ilişkin tek bilgi sadece sürekli çevrelerinde bulunan yakınlarının artık olmadığını fark etmeleridir. Bu durumda örneğin, yatmaya giderken gördükleri resmi gösterip, "Anne?" diye sorabilirler. Ölen kişinin koku, ses gibi özelliklerine özlem duyabilirler.



**2-6 yaş:** Genellikle 4 yaş civarında çocuklar ölüm hakkında sınırlı ve belirsiz anlayışa sahiptirler. Ölümün kalıcı bir durum olduğunu düşünemezler. Olayın değişebileceğini sanarak, gelecekte ölen kişiyle birlikte yapacakları işlerden söz edebilirler. Okul öncesi dönem çocukları sıklıkla sihirli düşünce ve oyunlarla ilgilenirler. Yeterince dua ederek ya da güçlü dileklerde bulunarak ölen kişinin yeniden canlanacağını düşünebilirler.

**6-9 yaş:** Bu dönemde çocuklar ölümün bir son olduğu gerçeğini algılamaya başlarlar. Ancak diğer yandan sihir, düşünce ve dileklerle ölümü alt edebilecek güce sahip olduklarını düşünürler. Güçlerine ilişkin bu inanç onların ölüme engel olabilecekleri, ölen insanı koruyabilecekleri düşüncesine kapılmalarına neden olur. Bu görüş doğrultusunda kişinin ölümünden dolayı suçluluk ve sorumluluk duyabilirler.

**9-12 yaş:** Gelişimsel olarak bu yaş çocukları macera kitapları okurlar, hayaletlere ilişkin hikâyeler anlatırlar ve kahramanlarla ilgilidirler. Genellikle yaşlı insanların öldüklerini düşünmelerine karşın, gençleri, anne-baba ve yakınlarını da kaybedeceklerini kavramaya başlarlar. Anne-baba ve sevdikleri kişilerin ölümüne ilişkin kâbuslar görür ve korkular geliştirirler.

**13-18 yaş:** Bu dönemde çocuklar ölüm gerçeğini yetişkinler gibi algırlar. Herkesin başına gelebilecek kaçınılmaz bir durum olarak değerlendirirler. Ergenler zamanlarının önemli bir bölümünü ölüm hakkında felsefe yaparak, düşünüp, hayal kurarak geçirebilirler. "Hayat nedir?", "Ölüm nedir?", "Ben kimim?" gibi sorulara yanıt ararlar. Ölümü büyüleyici bir durum olarak değerlendirirler. Kendi cenaze törenlerini hayal ederek, kimlerin geleceğini, kendilerini ne kadar kötü hissedeceklerini, sağken ölene karşı daha iyi davranmaları gerektiğine ilişkin pişmanlık duyacaklarını düşünürler. Ölüm olayı üzerinde bu denli yoğunlaşmaları onları pervasızca araba kullanma, sarhoş olma, uyuşturucu madde kullanma gibi riskli davranışlara yöneltebilir.

## Çocuklara Ölüm Haberi Nasıl Verilir?



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 alıştırarak için başlangıç yapabilirsiniz, örneğin “Çok üzücü bir olay oldu. Deden öldü.”
- ✓ Okul öncesi çağ çocuğunuz için “Öldü” kelimesinin anlamını açıklamamız gerekir. “Öldü”, “artık yaşamıyor” şeklinde tanımlanabilir. Yaşamının 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 çocuğunuzu 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.

## Ölümlerle Başa Çıkılmaları 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. Gereklili durumlarda

“Bilmiyorum” demekten çekinmeyin.

- ✓ Unutmayın, çocuğunuz tepkilerinizi izler ve sizi örnek alır.
- ✓ Zorunlu olmadığımız 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 çocuğunuzu 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.

**Kaynak:** Alantar, M. (2009). Çocuklara Ölümü Anlatmak. <http://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/cocuklara-olumu-anlatmak/> (1 Mayıs 2016)



**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**