

ÇOCUKLARIN ÖLÜMLE İLİŞKİN SORULARINA NASIL YANIT VERİLMELİ?

İnsanlık olarak zor zamanlardan geçtiğimiz bu günlerde salgın hastalık, deprem gibi süreçler sonucu oluşan kayıpların artması nedeniyle zaman zaman çocuklarımıza ölüm kavramını anlatmakta zorlanabiliyoruz. Öncelikle her çocuğun biricik ve özel olduğunu, her birinin duygu durumuna ve mizacına, ihtiyaçlarına göre “ölüm konusuna” verebilecekleri tepkilerin birbirinden farklı olduğunu unutmamalıyız.

Ölüm birçok insan için son derece rahatsız edici bir konudur ve çok az anne baba bu konuşmaya gönüllü olur. Bunun nedeni çoğumuzun ölüm korkusunu çözümleyememiş olmasıdır. Çocuklarımızı böyle konuları öğrenmekten korumak isteyebiliriz. “Ölüm” sözcüğünün kendisi bile neredeyse tabudur, bu sözcüğün yerine “köpeğin uyutulduğundan” ya da büyük annenin “öbür dünyaya göçtüğünden” söz ederiz.

Çocuklarda ölüme ilişkin bu ketlenmeler yoktur. Soruları ve merakları bu konuda öğrenebilecekleri kadar çok şey öğrenmek istediklerini yansıtır. Çocukların sorularının doğrudanlığı anne babalar şaşırtıcı olabilir: “Sen ne zaman öleceksin?”, “Ben ölecek miyim?”, “İnsanlar neden ölür?”, “Ölü insanlar ne yapabilir?”, “Ölü insanları solucanlar yer mi?”

Çocukların ölüme ilişkin somut ve net bilgilere ihtiyaçları vardır. Çocukların ölümü öğrenmelerinin iyi bir yolu ölü hayvan ve bitkileri görmeleridir. Arada sırada ölü sinekleri, salyangozları, çiçekleri ve ağaçları gösterebilir ya da çocuklarınızın bunları fark etmelerini bekleyebilirsiniz. Balık ve kuş gibi küçük evcil hayvanlar uzun yaşayamamaları nedeniyle ölümü öğrenmeleri açısından iyi bir fırsat sunarlar.

Bazı çocukların ölüme ilişkin yanlış fikirlerinin düzeltilmesi gerekir. Yaygın düşüncelerden biri ölü insanların canlarının yandığıdır. Çocukların, insanların öldüğünde acı çekmediklerinin bilmeleri gerekir. Düzeltilmesi gereken bir başka yanlış da ölüm ile uykunun karıştırılmasıdır. Ölüm ile uyku arasındaki farkın netleştirilmesi çok önemlidir. Çocuğunuza köpeğin öldürüldüğünü, bunun nasıl ve niçin yapıldığını açık açık anlatmak köpeğin uyutulduğunu söylemekten çok daha iyidir.

Bir yakının ölümünde yapılacak en doğru şey çocuğa net bilgi vermektir. Dedesinin “cennete gittiğini” söylemek çocuğun olanları anlamasına yardımcı olmaz. Çocuğun, dedesinin öldüğünü ve bundan sonra olmayacağını bilmesi gerekir. Dini açıklamalar yapılırken çocuğun bunları kolayca çarpıtabileceği ve dinle hiç ilgisi olmayan korkutucu kavramlara dönüştürebileceği göz ardı edilmemelidir.

Bir çocuğun ebeveynine yönelttiği “Sen ölecek misin?” sorusu, reddedilme veya terk edilme korkusunu yansıtabilir. Bu soruyu “Herkes enine sonunda ölür ama çok uzun bir süre daha öleceğimi sanmıyorum.” Diye yanıtlamak iyi bir çözüm olabilir. Küçük çocuklarla alternatif bakım düzenlemelerini ve anne babası ölürse kendisine kimin bakacağını konuşmak da işe yarayabilir. Bu konuşma anne babasının ölebileceğini kafasına takan bir çocuğu rahatlatılabilir.

Ölüm kavramını çocuğa anlatırken “değişim” kavramına sıklıkla atıfta bulunarak anlatabilirsiniz. “Her şeyin bir başlangıcı ve bitişi vardır, her gün birileri doğar ve her gün birileri ölür. Birisi öldüğünde artık bedeni çalışmaz, artık nefes almaz, kalbi atmaz, ölen kişi düşünmez ve hissetmez, yemek yemez, uyku uyumaz.” Şeklinde açıklamalar yapılabilir. “Bedeni bizimle olmayacak ama biz onu hep hatırlayacağız” diyerek bir giriş yapabiliriz. Sonrasında çocuğun izlediği çizgi filmlere, filmlere de gönderme yaparak; genelde filmlerde kötü insanlar ölür ama aslında gerçek ve iyi insanlar da ölebilir. İnsanlar çeşitli sebeplerden ölebilirler; kimisi yaşlandığı için, kimisi hastalandığı için kimisi de beklenmeyen durumlardan dolayı ölebilirler. Bu açıklamalardan sonra erken çocukluk dönemindeki çocuklarımızın

kafasında oluşan kavramları somutlaştırmak için tekrar değişimlerden bahsetmeye devam edebiliriz. “Sen bir zamanlar bebektin şimdi bir çocuksun ve daha da büyüyüp yaşlı biri olacaksın. Tırtıllar kelebek olur, mevsimler değişir; sonbahar, kış olur” diyerek hayatın da değiştiği anlatılır.

Bazı zamanlarda çocuklar çok küçük yaşta ölümle karşı karşıya kalabiliyorlar. Yakınlarını kaybediyorlar, evcil hayvanları ölebiliyor, baktıkları bir bitki ölebiliyor. Bu durumlarda zaten siz açıklama yapmasanız bile çocuk bir şeylerin yolunda gitmediğini hissediyorlar ve sorular sormaya başlıyorlar. Mümkün olduğu kadar sorularını yanıtlamalıyız, eğer biz cevaplamazsak çocuk güvensiz kaynaklardan bilgilere ulaşacak. Konuşmak bu sürecin atlatılması için önemli bir basamak. Bazen herhangi bir ölüm sürecine tanık olmadıkları halde akıllarında bu konuyla ilgili sorular oluşabiliyor ya da çevreden duyabiliyorlar. Sorularını yanıtlarken soruların temelinde kaybetme korkusu ya da başka bir endişesi var mı buna dikkat etmek gerekiyor. Ölümle ilgili sorularının cevabını tam olarak bilemeseniz de çocuğunuzdan biraz isteyip bu konuyu iyice araştırıp ona bilgi vereceğinizi söyleyebilirsiniz. Kendi inanç sisteminize göre çok detaya girmeden ve en önemlisi korkutmadan temel bilgileri paylaşabilirsiniz. “Anne /baba sen ölecek misin?” dediklerinde dürüst, basit, net, sorduğu kadarını anlatmamız önemli.

Biri vefat ettiğinde bu haberi veren kişinin çocuğun hayatında güven duyduğu biri olmalı, verilecek haber travmatik bir haber olduğu için olumsuz anlamlar yükleyeceği bir mekanda verilmemeli. Bazen ölen kişi için “ o bizi gökyüzünden izliyor” gibi söylemlerde bulunuluyor ama çocuklar için bu ifadeler çok korkutucu olabilir, sürekli gözetlenip takip edildiğini düşünebilir. Bu söylemlerden kaçınılmalı. Etkilenmemesi için duygularımızı saklamak da tavsiye edilmeyecekler arasında yer alıyor. Tabi ki aşırıya kaçan ajite hale gelmiş duygulanımlara çocuk tanıklık etmemeli, Abartılı olmayan ağlama, ölen kişiden bahsetme gibi duygularımızı çocuğun yanında yaşamamız duyguları paylaşmanın normal ve sağlıklı olduğunu öğretir. Çocuğun gelişim düzeyine ve duygu durumuna göre veda ritüelini yaşayıp yaşamayacağına karar verebilirsiniz, kesinlikle bu konuda zorlamadan isteğine göre hareket edilmeli. Çocuğun ölen kişi ile ilgili duygusunu ifade etmesi, duygularını somutlaştırması (ölen kişi için ağaç dikmek, resim çizmek gibi) deneyimleri ne kadar arttırılırsa o kadar kaygısı azalır ve vedalaşması tamamlanır.

Bazen çocuklar ölen kişiyi özlediklerini söyleyebilirler. “özlüyor olman çok normal ben de özlüyorum gel beraber fotoğraflarına bakalım” diyerek duygusunu ifade etmesini destekleyin. Ebeveynlerin kullandığı cümleler ölüm-yas sürecinde çok önemli, dikkatli olmak gerekiyor. Okul öncesi dönemde çocuklar benmerkezci olduğu için ölümle ilgili sevilen kişinin kaybından kendini sorumlu tutabilir. Böyle bir durumda ölüm sebebi net olarak çocuğa açıklanmalı. Ölüm süreci yaşandığında çocuğu evden uzaklaştırmak, aileden uzak tutmak doğru değildir. Yastaki duyguları paylaşmak birlikte üstesinden gelmek ilişkiyi güçlendirir. Elbette yakınlarımızı kaybetmek kolay değil ancak mümkün olduğunca kısa bir sürede günlük rutinlerimize dönüyor olmak çocuğumuza faydalı olacaktır. Çocuk ve ölüm kelimesi yan yana zor telaffuz edilen kelimeler ancak hayatın kaçınılmaz bir gerçeği ve bu konuda ne kadar çok bilgimiz olursa süreç o kadar kolay olacaktır.

Kaynakça: Solter, Aletha J. 2012. Çocuğunuza Kulak Verin. İstanbul: Doğan Kitap. S. 80-82

Hazırlayan
Sevcan İNAL
Okul Psk. Danışmanı