**ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI**

* Öncelikle **her çocuğun biricik ve özel** olduğunu hatırlatıp, her birinin duygu durumuna ve mizacına, ihtiyaçlarına göre **“ölüm konusuna” verebilecekleri tepkilerin birbirinden farklı**dır. Çocuğun ölümü algılayışı onun bilişsel gelişimindeki olgunlukla yakından ilişkilidir. Kayıp sonrası yaşananlar, çocuğun yaşı, kişiliği, deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, çevrenin etkisi, ailenin tutumu, ölüm nedeni ve oluş şekline göre değişmektedir.
* Temel nokta; **Çocuğa kayıptan önceki yaşantısının aynı şekilde devam edeceği ve güvende olacağı** duygusu hissettirmektir.
* 4 yaş civarında çocuklar ölüm hakkında **sınırlı ve belirsiz bir anlayışa** sahiptir. Ölümün **kalıcı bir durum** olduğunu düşünemezler. Olayın değişebileceğini sanarak, ölen kişiyle gelecekte yapacakları şeylerden bahsedebilirler. Bu yaş düzeyinde ölüm nedenini pek anlayamazlar, fakat ölümü zehir, silah ya da hastalıklar gibi dışsal ve içsel bazı kaynaklarla ilişkilendirebilirler. Ölüm hakkında birçok soru sorarlar: Eğer dedem öldüyse, nasıl nefes alıyor?
* Okul öncesi çocukta ölümle ilgili belirgin bir kavram gelişmediğinden, onun için korkulacak tek şey, **ana babasından ayrılma tehdidi**dir.
* **Oyunlarına “ölü” olmayı** ya da başkalarını öldürmeyi katarlar. Bu oyunların sonunda her şey normale döner. Niçin şu anda aynısı olmamaktadır? Bir ölümün geniş kapsamlı sonuçlarını anlamaktan çok uzaktırlar. Bu nedenle ölüm haberine olan uygunsuz tepkiler verebilirler. Örneğin; bir ölüm haberini duyan bir çocuk dışarı çıkıp oyun oynamak için izin isteyebilir.
* İlk olarak 5-6 yaş civarında **ölümün geri dönülemezliği** kavranmaya başlanır. Böylece, ölümün herkesin başına geleceği ve yaşama kesinlikle dönüş olmadığı fark edilir.
* Piaget e göre bizim gibi ölüm algısı(doğmak ölmek) 9 yaşında oluşabilir.

**ÇOCUKLARA ÖLÜM OLAYI ANLATILACAĞI ZAMAN ÖNERİLER**

Türk Psikologlar Derneği, 2014:

* Çocuğa ölümün anlatılması **ertelenmemeli**dir. Bireyler ölümden çok etkilendiyse kendilerini toparlayıncaya kadar kısa bir süre bekleyebilir­ler ya da çocuğun **güvendiği başka birisi**nden yardım istenebilir.
* Çocuğa ölümle ilgili açıklama yapılırken bireyler **sakin** olmalıdır ayrıca çocuğun kendisini rahat ve güvende hissettiği bir yer seçilmelidir.
* Çocuğa ölüm olayıyla ilgili açıklama yapılırken **bilgiler açık ve doğ­ru** olmalı ve bunlar çocuğun **yaşına uygun bir dil**le aktarılmalıdır. Bununla birlikte çocuğa açıklama yapmadan önce çocuk hazırlanmalıdır. “Kötü bir şey oldu, biliyor musun?” gibi bir soruyla başlanabilir.
* Çocuğa açıklama yapıldıktan sonra onunla oturulmalı ve çocuğun istemesi durumunda **soru sormasına izin verilmeli**dir. Çocukla birlikte otururken haberi duyar duymaz oyuncak oynamak, dışarı çıkıp oyun oy­namak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bu durumlar çocuklar için gayet normal davranışlardır.
* Çocuğa, **yanında olunduğu ve kendisine bir şey olmayacağı** konu­sunda güvence verilmelidir.
* Çocuklar bulundukları gelişim dönemlerinden dolayı ölümden ve olanlardan **kendilerini sorumlu** tutabilirler, bunun için çocuklara gelişen olayların; **onların düşündükleri, söyledikleri ya da yaptıklarından kaynak­lanmadığı vurgulanmalı** ve bu noktayı anladıklarından emin olunmalıdır.
* Çocukların ölüm ve kayıpla ilgili somut fakat eksik bir anlayışları olduğundan, sordukları **sorulara somut cevaplar** verilmesi oldukça önem­lidir.

**ÇOCUĞUMA ÖLÜMÜ SOMUT OLARAK NASIL ANLATIRIM?**

Bizler ölüm kavramını çocuğa anlatırken **“değişim”** kavramına sıklıkla atıfta bulunarak anlatırız.

Anlatırken **kitaplardan** faydalanabiliriz. Mandolin yayınlarının “Çok Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim” adlı kitabında “**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”** diyebiliriz.

**Telefon metaforu**nu kullanarak somutlaştırabiliriz. Çocuğun önüne bir çalışan bir şarjı bitik telefon koyarak artık ölen kişinin bedeni çalışmıyor bu telefon gibi o bizim gibi yiyemez, içemez ama acı çekmiyor. **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 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.

Ölümü anlatmak, ölümü konuşmak yetişkinler için bile zordur. Dolayısıyla ebeveynler çocuklarına bu durumu anlatırken biraz daha zorlanabilirler. Bu yüzden bazen **“öldü”** kelimesini yumuşatarak kullanmaya çalışırlar “vefat etti, göç etti, hayata veda etti” gibi kavramlar çocuk için tanıdık, **anlaşılır değildir**; kafasının karışmaması için basit olarak **“Hayatta değil”** ya da **“öldü”** kelimesi ile durum açıklanmalıdır.

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.

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. Burada **dişçi metaforu** işe yarayabilir. “**ağrıyan dişini iyileştirmek için diş hekimi ne yapar? İğne yapar? Peki, ne oldu? Canın acıdı. Peki, doktor canın acısın diye mi iğne yaptı. Seni iyileştirmek için iğne yaptı. Bazen acımadan geçmez, bizim de iğnemiz fotoğraflarımız, anılarımız**.” diyerek mecazi bir anlatım yapılabilir.

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. Elbette yakınlarımızı kaybetmek kolay değil ancak mümkün olduğunca **kısa bir sürede günlük rutinlerimize dönüyor olmak** çocuğumuza faydalı olacaktır.

**ÇOCUĞUMUN ÖLÜM İLE İLGİLİ SORULARINI NASIL YANITLAYABİLİRİM?**

* Sözel iletişim becerileri geliştiğinden duygularının daha rahat anlatabilirler. Çocuğun ölümle ilgili soruları anlayabileceği şekilde **mutlaka yanıtlanmalı**dır. Ölüm hakkında neler biliyor bunu öğrenip doğru şekilde, çocuğun anlayacağı bir dilde **somut, net ve kısaca, ayrıntıya girmeden** konuşulmalı.
* Konuyu kapatmayın. Güvensiz kaynaklardan öğrenmesindense sizden öğrenmesi güven duygusunu arttırır.
* Çocuklar bazı soruları sormaya cesaret edemeyebilir, sizin sezdiğiniz bu soruların da açık ve anlaşılır şekilde cevaplanması önemlidir. Örneğin “**Babam ne zaman geri gelecek?**” sorusunun altında, “**bana kim bakacak?**”, “**beni kim koruyacak?**” endişesi olabileceğinden, yanıtınız şöyle olabilir: “**Yavrum, baban maalesef geri gelemeyecek, biz onu artık göremeyeceğiz ama hep çok seveceğiz. Hep düşüneceğiz. Ama merak etme hayatımız çok fazla değişmeyecek, sen yine okuluna gidebileceksin, arkadaşlarınla oyun oynamayı sürdürebileceksin. Ben hep senin yanında olacağım ve seni koruyacağım.”**
* Çocuğun size sorular sorması ve hissettiklerini söylemesi için cesaret verin**. Siz kendi duygularınızı paylaşın. Çocuk duygularını rahatça dışa vurabilsin. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik herhangi bir kızgınlığı ya da öfkesiyle ilgili olmadığını vurgulayın.**
* “Sen de ölecek misin?” diye sorabilir. Bu konuda ona sakince güvence verin, tutamayacağımız sözler vermeden “Birçok insan çok uzun süre yaşar. İnsanlar gerçekte ne zaman öleceklerini bilemezler. Ben yanındayım, buradayım, ben de uzun yıllar yaşayıp senin büyüdüğünü, bir işe girdiğini, bir ailen olduğunu görmek istiyorum ve sağlıklı kalabilmek için de kendime çok iyi bakıyorum.” diye açıklama yapabilirsiniz.

**YAPILMAMASI GEREKENLER!!!**

* **Etkileneceğini düşünerek duygularımızı kesinlikle saklamayın.** 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.**
* Ölüm süreci yaşandığında **çocuğu evden uzaklaştırmak, aileden uzak tutmak doğru değildir.** Abartılı yas tepkilerinin olduğu ortama sokmak doğru değildir. Fakat kendinizi toparlayınca mutlaka çocukla konuşun Yastaki duyguları paylaşmak birlikte üstesinden gelmek ilişkiyi güçlendirir.
* Ölen birinin **“uykuda”** olduğunu söylerseniz; niçin tekrar uyanmadığını sorar. Birinin uykuda olması, onun için o kişinin ölümü anlamına gelir. Çocukta uyku sorunları başlayabilir. 5-7 yaşları arasındaki çocukların uykuya dalmakla ilgili korkuları olurken; daha büyük çocuklar kabuslar gördüklerini ifade etmektedirler.
* 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.
* Ölüm somut bir nedene (yaşlılık, kaza, hastalık, terör vb.) bağlıdır, ölümü bir ruh, hayalet, ya da melek gibi düşünebilir. Ölenin görülebilir ya da duyulabilir olduğunu varsayarlar. Ölümün farklı sebepleri olabileceğini anlatın.
* Asla **“Ağlamamalısın, sen ağlarsan o çok üzülür, onu üzmek ister miydin?”** gibi şeyler söylemeyin. Çocuk duygularını rahatça dışa vurabilsin.
* Ölüm kavramı anlatılırken **ahiret inancı** devreye girmektedir. Birçok yetişkin çocuklarının “ölen şimdi nereye gitti?” sorusuna **“cennete”, “Allah’ın yanına gitti”** gibi cevaplar verirler. Oysaki Allah ve cennet kavramları da tıpkı ölüm gibi çocuğun anlayışında manevi anlamına ulaşmamıştır. Bu nedenle çocuğun kafası daha da karışmaktadır. Dini kavramlardan bahsetmek bazı korkulara yol açabilir. Ayrıca çocuklara inanılmayacak hikâyeler anlatmak, onların ilerdeki yaşantılarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Mesela küçük kardeşi ölen bir çocuğa **‘Allah küçük çocukları sever onun için alır ve cennetine kor ‘’**denmiş daha sonra bu çocuk büyüyüp yetişkin bir kadın olmuş ve küçük çocuğunu kaybedince Allah’a olan öfkesini hiçbir zaman çözümleyemeyerek, bu durum onda psikopatolojik bir depresyona dönüşmüştür (Karaca,2000). Aynı şekilde, Allah’ın korkutucu, acımasız, cezalandırıcı gibi gösterilmesi çocukta bir Allah korkusuna yol açabilir. Oysa ölüm de hayatın kabullenildiği gibi doğal bir olgu olarak, olduğu gibi kabul edilebilir.

**ÇOCUKLARDA SIKLIKLA GÖRÜLEN YAS TEPKİLERİ**

* Okula gitmeyi, uyumayı, akranlarıyla oynamayı şiddetle reddetme,
* Ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma,
* Sıklıkla öfke nöbetleri, öfkeli tepkiler,
* Aşırı hareketlilik,
* Kazara hareketler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma,
* Uyku bozuklukları, uyku terörü, gece kabusları,
* Çalma, saldırganlık, tahripçilik gibi şiddet eğilimli davranışlar,
* Otorite figürlerine karşı gelme,
* Sıklıkla nedeni açıklanamayan huysuzluk nöbetleri,
* Sosyal ortamlardan soyutlanma, içedönüklük hali
* Günlük aktivitelerle veya sorunlarla başa çıkmada yetersizlik,
* Israrlı fiziksel şikayetler, ağrılar.
* Uzun süreli duygu yokluğu ve hissizlik,
* Sık panik ataklar, kaygı bozuklukları, fobiler

Ölüm sonrası çocuklar **öfkeli, ısrarcı, kaygılı, regrese tutumlar** sergileyebilirler, bu konulardaki davranışlarda artma gözlenirse baş etmekte güçlükler yaşarsanız bir uzmandan destek almayı lütfen unutmayın. Çocuk ve ölüm kelimesi yan yana zor telaffuz edilen kelimeler biliyorum ama hayatın kaçınılmaz bir gerçeği ve bu konuda ne kadar çok bilgimiz olursa süreç o kadar kolay olacaktır. Sağlıkla kalın.