

1.SINIF HAZİRAN AYI VELİ BÜLTENİ

ÇOCUKLARIN YAKINLARININ KAYBINI ANLAMALARINA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Ailenin bir üyesi öldüğünde, tüm çocuklar şöyle ya da böyle bundan etkilenir ve yetişkinlerden farklı davranırlar. Yaşı çok küçük olan çocuklar ölümü anlamakta zorlanabilirler. Sevdiği birini kaybeden bir çocuğun kendini güvende hissetmesi ancak ailedeki en yakın üyelerden gelecek sevgi ve şefkatle mümkündür.

Ölüm acısının ve yaşanan karmaşık duyguların üstesinden gelmek çok güçtür. Küçük çocuklar aileden birinin ölümüyle ilgili duygularını dile getiremezler. Bu yüzden çocuklar, ölüm hiç olmamış ve kendileri bundan hiç etkilenmemiş gibi davranabilirler. Ölümle ilgili duygularını anlaşılması zor, farklı davranışlarla ve oyunlarıyla belli ederler. Çok küçük çocuklar bile, ifade edememelerine rağmen derin bir yas duygusu yaşarlar.

Okul öncesi yaştaki çocuklar ölümü genellikle geçici bir durum sanırlar. Ölenin geri gelmesinin mümkün olduğuna inanırlar. Çizgi filmlerde ölen ve tekrar yaşama dönen kahramanları gördükleri için bu inancı taşıtmaktadırlar. Yaşları 5 ila 9 arasında olan çocuklar, ölümü yetişkinler gibi algılamaya daha hazırdırlar ama yine de kendilerinin veya yakınlarının ölebileceğine inanmazlar.

Çocuklar sevdikleri birinin ölümü karşısında nasıl davranırlar?

Yas tepkisi beş aşamadan oluşur. Bunlar şok, korku, öfke, suçluluk ve kederdir. Bu aşamalar, aslında ister çocuk, ister yetişkin, ister doktor, ister hemşire olsun, ölümü yaşayan herkes için geçerlidir. Ancak herkesin bu aşamalardan geçerken gösterdiği davranışlar farklılaşabilir.

Kardeşi ya da anne-babasından biri ölen bir çocuk, çok büyük bir şok yaşayabileceği için bu ölümün gerçek olduğuna inanmaz. Sanki olmamış gibi davranabilir. Aile üyeleri ya da akrabalar, kendileri olayın şokunu üzerlerinden atamadıkları için, çocuğu istemeden ihmal edebilirler. `Çocuktur` diye onun neler hissettiği ile ilgilenmeyebilirler. Bu da durumu daha karmaşık hale getirir.

Anne ya da babasının ölümünden sonra çocuk kendisine şimdi kimin bakacağını merak eder, endişe duyabilir. Sevdiği diğer insanları da kaybedeceğini düşündüğü için yoğun bir korku içinde olabilir. Yakınlarının eteğine yapışır ve sıklıkla kendisini sevip sevmediklerini ya da ne kadar sevdiklerini sorabilir.

Ölen kişi, çocuğun dünyasında çok önemli bir yer tuttuğu ve çocuk kendini onun yanında güvende hissettiği ve o kişinin ölümü ile birlikte bu güven duygusunu yitirdiği için çocuk öfkelenebilir, kızabilir ve saldırganlaşabilir. Bunlar normaldir. Bu öfke onun itiş-kakışmalı oyunlarında, kabuslarında, gergin ve sinirli davranışlarında kendini gösterebilir. Çocuğun öfkelerini, ailenin sağ kalan bireylerine yöneltmesi de epey sık görülür.

Annesi ya da babası ölen bir çocuk genellikle, daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir. Bebeksi tavırlarla, sürekli beslenmeyi, kucaklanmayı ve altının bağlanmasını isteyebilir. Konuşması bebek gibi olur parmağını emmeye, kekelemeye ve gece altını ıslatmaya başlayabilir.

BUNLARIN ÇOK DOĞAL AMA GEÇİCİ TEPKİLER OLDUĞUNU UNUTMAYIN.

Küçük çocuklar yakınlarının ölümüne kendilerinin sebep olduğuna inanırlar. Şöyle ki, eğer depremden çok daha önce, kardeşi, anne ya da babasına kızdığı için,

yaşının gereği çok doğal bir tepki olarak, `keşke ölse` diye düşünmüşse bu dileğinin gerçekleştiğini sanır ve bundan büyük bir suçluluk duyabilir. Çocuk baş ve mide ağrısı çekebilir, kendisinin de öleceğinden korkabilir. Daha büyük çocuklar ölen kişiyi taklit edici davranışlar içine girebilir.

Çocuğun ölüm olayı karşısında gösterebileceği bu davranışların hepsi normaldir. Bu tür bir yas sürecinden geçen kişi için zaman önemli bir faktördür. Uzmanlara göre, çocuğun önemli bir ölüm olayının ardından 6 ay sonra, artık yavaş yavaş normal davranışlarına dönmesi ve günlük yaşantısını sürdürmesi beklenir. Ancak aileler, bu davranışların yanında, normal olmayan belirtilerin de farkında olmalıdırlar. Ölümü izleyen haftalarda, bazı çocukların ölen yakınının sağ olduğu konusunda ısrar etmesi doğaldır. Ama ölümün uzunca bir süre inkar edilmesi veya ölenin arkasından ağlayıp üzülmekten kaçınma, üzüntüyü uzun bir süre bastırmak, sağlıklı tepkiler değildir. Bu davranışlar, daha ileride kendini ciddi sorunlar halinde gösterebilir. Eğer bu altı aylık süre sonunda, söz konusu tepkiler devam ediyorsa ve aşağıdaki türden belirtiler varsa, çocukla ilgilenen kişilerin bir öğretmen, çocuk doktoru ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemeleri yararlı olacaktır.

- * Çocuğun altı aydan daha uzun sürecek şekilde, gündelik olaylar ve faaliyetlerle ilgilenmemesi, her şeye karşı ilgisiz olması;
- * Altı aydan daha uzun bir süre, `bebeksi` davranışlarını sürdürmesi;
- * Ölen kişinin davranışlarını aşırı şekilde taklit etmesi, sürekli onunla beraber olmak istediğini tekrarlaması;
- * Arkadaşlarından uzaklaşması;
- * Okul başarısının çok önemli bir şekilde gerilemesi; okula gitmek istememesi;

Ölüm Olayının Çocuğa Söylenmesi:

Sevilen birinin ölümünün ardından geride kalanlar için en zor işlerden biri, bu konuyu çocuğa söylemektir. Aile üyeleri zaten kendileri kederliken, bu sorun katmerleşmektedir.

Ölümü kabul etmek ve bu üzüntünün üstesinden gelmek, pek çok yetişkin için bile çözülmesi zor bir sorun olduğundan, onlar çocukların da bu konuyla bahsedemeyeceğine inanırlar. Ölümle ilgili konuşmalardan, törenlerden çocuğu uzak tutmaya çalışarak, onu koruyacaklarını sanırlar. Asıl bu durum çocukları endişelendirir, şaşkınlık yaşamalarına ve kendilerini yalnız hissetmelerine yol açar. Çevrelerindeki insanlardan en çok destek ve güvence istedikleri bir zamanda, zihinlerini kurcalayan pek çok soruyla baş başa kalırlar. Bu sorulardan bazıları arasında: `Bana şimdi kim bakacak?`, `Babam/annem/kardeşim/dedem, vb. neden öldü?`, `Ne zaman gelecek?` gibi sorular bulunmaktadır. Çocukların bu sorularına, onların anlayabileceği tatlı bir dille, olabildiğince gerçek ama basit cevaplar verin. Örneğin, 5 yaşından küçük bir çocuğa, ölen kişinin, uzun bir yolculuğa çıktığını, bu yolculuğun bildiğimiz yolculuklardan farklı olduğunu, o yüzden kendisine veda edemediğini ama her zaman bizi sevmeye devam edeceğini, bizi düşüneceğini söyleyebilirsiniz. Eğer çocuk 6 yaşında ya da daha büyük ise, ölümü, diğer canlıların (bir çiçek veya bir hayvan gibi) ölümü ile ilgili bir örnek vererek açıklayabilirsiniz. Ölümün ardından olabildiğince kısa bir sürede gündelik yaşantıya dönün. Kimsenin kendisini bırakmayacağına, onu sevip bakacağına inanabilmesi için, şefkat ve ilginizi sık sık, çok açık bir biçimde gösterin. Sorularına yanıt vermiş olsanız bile o size tekrar tekrar sorabilir.

` Sabırlı davranın ve sorularını tekrar tekrar yanıtlayın. Bazen çocuğun sorularının cevaplanması kadar sormaya cesaret edemediği ancak sizin sezdiğiniz ihtiyaçları da önemli olabilir. Bunların hepsi için çocuğu tatmin edecek şekilde açıklama yapmaya dikkat edin. Örneğin `Babam ne zaman geri gelecek?` sorusunun altında, `Bize kim bakacak?`, `Bizi kim koruyacak?` korkusu olabileceğinden, yanıtınız şöyle olabilir: `Yavrum, babam maalesef geri gelmeyecek, biz onu artık göremeyeceğiz ama hep seveceğiz. Hep düşüneceğiz. Ama merak etme hayatımız çok fazla değişmeyecek, sen okuluna gidebileceksin, arkadaşlarınla oyun oynamayı sürdürebileceksin. Ben de hep yanında olacağım ve seni koruyacağım.

Çocuk böyle bir durumda yapılması gereken uygun davranışların da ne olduğunu bilemeyebilir. Sorular sorması, hissettiklerini söylemesi için cesaret verin. Kendi başınızdaki geçmiş ölüm olaylarında neleri merak ettiğinizi; ailedeki bu kayıpla ilgili olarak yaşadığınız duyguları paylaşın. Ama asla, `Metin olmalısın, ağlamamalısın, sen ağlarsan o da üzülür gibi` sözlerle, neler hissetmesi, neler hissetmemesi gerektiğini söylemeyin.

` Size sevgisini göstermesine izin verin. Yakın bir zamanda sevdiği başka insanların ölmeyeceği konusunda güvence verin. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik herhangi bir kızgınlığıyla ya da öfkesi ile ilişkili olmadığını özellikle vurgulayın.

` Ölen kişinin ölümünden sonra yapılacak törenlere şu ya da bu şekilde çocuğun da katılmasını sağlayın. Cenaze töreninin ne olduğu ve neden yapıldığını ona açıklayın, fakat gelmesi için ısrar etmeyin. Korku içinde olan bir çocuğu cenaze törenine gitmesi için zorlamak doğru değildir. Onun yerine, dua etmesi, bir süre sonra ziyaret etmek amacıyla kabristana götürülmesi uygun olacaktır. ` Çocuklar bir kez ölümü kabullendiklerinde, yaşadıkları kederi, zaman zaman ve bazen de hiç beklenmedik anlarda ifade edeceklerdir ve bu uzun sürebilir. Geride kalan akrabaların, çocukla birlikte olabildiğince fazla zaman geçirmeleri, ona korku ve üzüntülerini açıklamak için fırsat tanımaları çok yararlıdır. Ancak özellikle okul çağındaki ve daha büyük çocukların, istedikleri zaman yalnız kalmalarına da izin verin. Zaman zaman üzüntülerini kendi başlarına yaşamak istemelerini anlayışla karşılayın.

ÇOCUKLARIN ÖLÜMÜ ANLAMALARI VE ÖLÜMÜN ÜSTESİNDEN GELEBİLMELERİ İÇİN, HER FIRSATTA ÇOCUĞU SEVİN, YALNIZ KALMAYACAĞINA VE GÜVENDE OLDUĞUNA İNANDIRIN. GERÇEKLERİ ANLAYACAĞI DİLLE ANLATIN VE VERDİĞİNİZ CEVAPLARIN TUTARLI OLMASINA DİKKAT EDİN.

**NİHAT IŞIK İLKOKULU
REHBERLİK BİRİMİ**