



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Çocuklarda Yas

Anne Baba El Kitabı

unicef 



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Çocuklarda Yas

Anne Baba El Kitabı

unicef

1. Yas nedir?

Çocuklar da büyükler gibi çeşitli türden kayıplar yaşayabilirler. Anneleri, babaları, kardeşleri ölebilir ya da boşanma, bakım evine yerleştirilme, evlat edinme gibi nedenler ile sevdikleri kişilerle ilişkilerini yitirebilirler. Çocuklar bu tür kayıpları bir arkadaşları hastalandığında ya da öldüğünde veya sevdikleri kişiler uzak bir yere taşındıklarında da yaşarlar. Bütün bu kayıplar, çocuklarda yas tepkisinin ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir.

Yakın geçmişe kadar çocukların da büyükler gibi bir yas tepkisi içine girip girmedikleri bilinmiyordu.

Artık, çocukların da bir yakınlarının kaybından sonra yas tepkisi yaşadıklarını biliyoruz. Anne babaların çocuklarının bu dönemi daha az hasarla atlatabilmeleri, hatta bu yaşantıdan bazı olumlu yaşam becerileri geliştirebilmeleri için neler yapabilecekleri konusunda çalışmalar sürdürülmektedir. Bu

kitapçıkta çocukların sevdikleri birini kaybettikleri zaman yaşadıkları bu yas tepkisi üzerinde bazı genel bilgiler verilecektir.

Küçük çocuklar için ölüm ne demektir?

Bu kitapçıkta “küçük çocuk” tan kastımız doğumdan okula başlanan yaşa kadar olan yaş dönemidir. Bebekler ve okula gitme yaşı gelmiş çocuklar arasında ölüm kavramını anlamaları bakımından büyük farklılıklar vardır. Çocuğun ölüm olayını anlayabilmesi için öncelikle biri öldüğünde neler olduğunu belirtmekte kullanılan kavramları anlaması gerekmektedir. İki iki buçuk yaşındaki çocukların ölümle ilgili fikirleri çok belirsizdir. Buna karşılık, iki yaşından küçük bebekler ise ölümle ilgili herhangi bir kavramı anlayamazlar, anlayabilmek için çok küçüktürler. Çocuklar için ölüm büyüklerden daha farklı bir anlama sahiptir. Okul çağı çocukları ise birinin ölümü durumunda, ölüme, yetişkinler ile benzer biçimlerde anlamlar vermeye başlarlar.

Küçük çocuklar, ölümün evrensel olduğunu anlamakta güçlük çekerler. Bu çocukların kendileri de dahil olmak üzere, bütün canlıların bir gün öleceğini anlamaları gerekmektedir. Ölümün yaşamın sonu olduğu ve ölen birinin hiçbir şekilde geri dönmeyeceği çocuğa uygun bir dille anlatılmalıdır. Çocuklar, ölen birinin bütün vücut fonksiyonlarının durduğunu, yani ölen birinin nefes alamayacağını, yemek yiyemeyeceğini, herhangi bir şeyi çemeyeceğini, oyun oynayamayacağını, düşünüp hissedemeyeceğini ve rüya göremeyeceğini anlamalıdır. Çocuk aynı zamanda ölümün gerçek nedenini de öğrenmelidir. Örneğin; birinin ölümünü istemiş olmanın, o kişiyi öldürmeyeceğinin anlaşılması çok önemlidir. Bunun yerine gerçek ölüm nedeninin çocuğa açıklanması, olaydaki gerçek dışı havanın ortadan kaldırılmasında faydalı olacaktır. Bu ölümün çocuğun kendi isteğiyle ortaya çıktığı gibi bir gerçek dışılığı ortadan kaldıracaktır. Çocuğa ölümün sadece dışsal nedenlerle oluşmadığı, aynı zamanda hastalık ya da yaşlılık gibi nedenlerle de oluşabileceği

anlatılmalıdır. Küçük çocuklar için dışsal nedenlerle meydana gelen ölümlerin anlaşılması daha kolaydır.

Birçok çocuğun ölümü anlayamadığı sordukları sorulardan anlaşılabilir. Örneğin; ölen birinin ardından çocuk şöyle sanabilir; “Babam yaz tatilinden sonra geri gelecek, değil mi?” ya da “Annem gittiği yerde çok uzun kaldı. Ne zaman geri gelecek?”. Çocukların ölümü anlayamayacak kadar küçük olduklarını düşünmek, büyükler için genellikle daha kolaydır. Ancak, çocuğun ölümü anlayamamasının nedeni kapasitesinin yetersiz olmasından değil, bununla ilgili deneyimlere sahip olamayacak kadar kısa bir yaşantısı olmasından kaynaklanmaktadır.

Çocuk tam olarak ne olduğunu anladıktan sonra bile, ölen kişinin bulunduğu yere gitme konusunda ısrar edebilir ya da işe giden birinin geri dönmesi gibi, o kişinin de geri dönmesini bekleyebilir. Bunlar sadece çocuğun, ölümü yaşadığı deneyimlerde bir yere oturtma çabası

ile ilişkilidir. Çocuklar, tekrarlayan olaylara alışık olduklarından ölümün bir son olduğunu kavramakta güçlük çekerler. Onlar her sabah kalkarlar, anaokuluna giderler, her akşam eve dönerler ve ertesi sabah yine aynı şeyleri yaparlar. Hayat böyle kendini tekrar ederken, ölen kişinin neden geri gelmediğini anlamak onlar için çok güçtür. Zaman kavramı çocuklarda yavaş yavaş değişir ve değiştikçe zamanı geçmişten şimdiye, şimdiden geleceğe uzanan düz bir çizgi gibi algılamaya başlarlar. Çok küçük çocuklar için ölüm, gündelik hayatta varolan birinin artık orada olmaması kadar basit bir anlama gelir: “Baba öldü, baba gitti. Anne hayatta, anne burada”. Zaman içerisinde, çocuk ölen kişinin geri dönmediğini fark ettikçe, ölümün bir son olduğunu anlar.

Çocuğun ölümün vücut fonksiyonlarının durması anlamına geldiğini anlamaya ihtiyaç duyduğu şu tür sorularla ortaya çıkar: “Mezarında ona kim yemek verecek?” ya da “Şimdi saçlarını kim tarayacak?”. Bazı çocuklar, televizyondan gördükleri veya başkalarından

duydıkları şeyler yüzünden, ölümün sadece şiddetin bir sonucu olduğunu düşünebilirler. Bu durumda olan beş yaşındaki bir çocuğa büyükbabasının öldüğü söylendiğinde ilk sorusu “Onu kim vurdu?” olmuştur.

İki yaşından küçük çocuklar için ölümle ilgili tek bilgi sadece hep etrafta olan birilerinin artık olmadığını fark etmeleridir. Bu durumda, örneğin, yatağa giderken bir resmi gösterip, “Baba?” diye sorabilirler. Üç yaşındaki çocukların bazen sordukları sorular ya da yaptıkları yorumlar, ölümü yetişkinlerin sandığından daha iyi anladıklarını gösterir. Biri üç, biri dört yaşındaki iki arkadaşın, oyun oynarlarken bazı genç insanların henüz yaşlanmadan ölmelerinin adil olmadığından söz ettikleri görülmüştür. Dört yaşındaki bir çocuk eğer doğru bilgilendirilirse ve eğer soru sormasına izin verilirse ölümün ne anlama geldiğini oldukça iyi anlayabilmektedir.

Faruk, deprem nedeniyle en iyi arkadaşını kaybetmiştir. Ne olduğunu anlayamadığından,

arkadaşının ne zaman geleceğini sorup durmaktadır. Arkadaşının cenaze törenini tesadüfen gördükten sonra annesine, bundan sonra kum havuzunda ya da salıncaklarda birlikte hiç oynayamayacaklarını söyler.

Faruk'un ölümle bu şekilde karşılaşması, onun ölüm fikriyle ilgili anlayışının oldukça gelişmesine neden olmuştur. Böylelikle annesine söyledikleri, ölüm fikrini kendi sözleriyle ifade etmesi anlamına gelmektedir.

Okul öncesi dönemde ve özellikle okulun ilk yıllarında çocuklar ölümün bütün vücut fonksiyonlarının durması anlamına geldiğini giderek daha iyi anlayabilmektedirler. Bir süre sonra ölümün kaçınılmaz olduğunu ve kendileri de dahil olmak üzere herkesin bir gün öleceğini daha iyi anlamaya başlarlar. Sevdikleri birilerini kaybetmiş olan çocuklar, ölümle ilgili olarak, böyle bir yaşantısı olmayan yaşıtılarından daha gelişmiş bir anlayışa sahip olabilmektedirler. Kişisel yaşantılar bazen kaygı yaratabilir ki, bu durum çocuğun

anlamasını güçleştirir. Kaygı bazen öyle güçlü olur ki, çocuk başta tehlike kaynakları aramaya başlar ve zihni bunlarla meşgul olduğundan, durumun gerçekte ne olduğunu anlayamaz.

Okul öncesi dönemdeki çocukların ölümü anlamalarında gösterilecek somut gerçekler onlara yardımcı olabilmektedir. Örneğin; fotoğraflar, videoya çekilmiş görüntüler ya da eğer çocuk korkmuyorsa mezar ziyaretleri bu konuda yardımcı olabilmektedir.

Üç yaşındaki bir çocukla altı yaşındaki bir çocuğun ölüm fikrini anlaması arasında büyük farklılıklar olduğu için büyüdüğünde kendisi küçükken olup bitenleri anlamasına yardımcı olabilecek bilgileri edinmek için bazı sorular sormaya başlayabilir.

Yetişkinlerin, çocukların ölümle ilgili olarak ne düşündüklerini anlamak için, onları çok dikkatli bir şekilde dinlemeleri gerekmektedir. Çocukların konuyu anlayıp anlamadıklarını görmek için çok dikkatli soruların sorulması

gerekir. Ayrıca çocukların sordukları sorunun ardında yatan endişeyi sezmeye duyarlı olabilmek de önemlidir.

Küçük Çocuklar Kayba Nasıl Tepki Verirler?

Kaybın Hemen Ardından Görülen Tepkiler

Çocukların, birisinin kaybı karşısında tepkileri çok çeşitli olabilmektedir. Birinin öldüğünü öğrenen çocuklar, ya hiç tepki vermeyebilir; ya da çok ciddi duygusal patlamalar da gösterebilirler. Bazıları duruma yüksek sesle isyan edebilir, bağırabilir, ağlayabilir, hatta haberi veren kişiye öfkeyle vurmak isteyebilir. Bazıları da duydukları habere o kadar tepkisiz kalırlar ki, haberi veren kişi, çocuğun söylenenleri duymadığını sanarak söylediklerini tekrar etme ihtiyacı duyabilir. Okul öncesi dönemdeki çocuklar için tepkisiz kalmak sık rastlanan bir durum olmasına karşın bu durum, yetişkinleri şaşırtan bir davranış

biçimidir. Çocuklar haberi alır almaz, dışarıda oynamak için izin isteyebilirler. Bu durum, çocukların, haberi sindirmek için zamana ihtiyaçları olduğunun bir göstergesidir. Bu zamanı kendilerine tanımak için duydukları haberi ve onunla ilgili düşünceleri bir kenara itebilirler. Bu durum ise, çocuğun aynı zamanda kaybettiği kişinin geri gelmeyeceğini anladığını ve bunun sonuçlarını hemen düşünemeyeceğini de gösterir. Çocuklar, bu kayıpların sonuçlarını, ancak zaman içinde yaşayarak öğrenebilmektedirler.

Bazı çocuklar, sevdikleri birinin öldüğünü ya da ölmek üzere olduğunu duyduklarında, şoka girebilirler. Bu durum, çocuğun hareket edememesi, konuşamaması ve tepki verememesi anlamına gelir. Anne babalarının ölümüne şahit olmuş çocuklar, o mekanda hiçbir şey yapmadan uzun bir süre oturabilirler ve daha sonraki günler boyunca hiç konuşmayabilirler. Eğer çocuğun duyduğu haber ilk anda günlük hayatını etkilemiyorsa, bu habere vereceği tep-

kiyi, somut değişiklikleri yaşamaya başlayana kadar erteleyebilir.

Görüldüğü gibi, çocuğun ilk anda verebileceği tepkiler; isyandan öfkeye ve ağlamaya ya da tepkisiz kalmaya kadar geniş bir yelpaze göstermektedir. Yetişkinler, çocuğu belli bir yönde tepki vermeye zorlamak yerine, verdiği tepki ne olursa olsun, onu kabul edip desteklemelidirler. Böyle durumlarda çocuğa; “Öfkelendiğini anlayabiliyorum. Annen de çok öfkeli ve kardeşinin ölümüne o da çok üzülüyor.” gibi bir şeyin söylenmesi, onu anladığınızın ve tepkisini desteklediğinizin bir göstergesi olacaktır.

Sıklıkla Görülen İkincil Tepkiler

İkincil tepkiler, çocuğun ölüm haberini aldıktan sonra birkaç gün ya da birkaç hafta içinde gösterdiği ve etkisini aylarca hatta yıllarca gözleyebildiğimiz tepki-lerdir. Bunlar, çocuğun ölüme verdiği normal tepkilerdir. Çoğu çocuk bu tepkilerden en az bir tanesini

gösterir ve tepkilerin türü, yoğunluğu ve süresi çocuktan çocuğa değişir. Çok az sayıda çocuk ilk anda tam olarak ne olduğunu anlayabildiğinden önceleri tepkisiz kalmaları doğaldır. Küçük çocukların durumu anlayabilmeleri için, ölen kişinin geri dönmek üzere gittiğini tekrar tekrar söylemek gerekebilir. Ancak böylelikle kayıplarının gerçek olduğunu anlayabilirler. Bu durumlarda sık görülen tepkiler şunlardır:

- * Kaygı ve korku
- * Uyku bozuklukları
- * Öfke ve dikkat çekmek için yapılan davranışlar
- * İçine kapanma ve kendini çevreden soyutlamak için yapılan davranışlar
- * Üzüntü, özlem ve kayıp
- * Suçluluk

- * Olanlarla ilgili oyunlar oynama
- * Yaşından daha küçükmüş gibi davranma
- * Olayları, rahatsız edici bir şekilde yeniden yaşama
- * Anlama ilişkin düşünceler

Kaygı ve Korku

Küçük çocuklar korktuklarını, güvendikleri büyüklerle sürekli birlikte olmak isteyerek gösterirler. Örneğin; korkan bir çocuğun tepkilerini annesi şu şekilde özetlemiştir:

“Bizi göremediğinde neredeyse ümitsizliğe kapılıyor. Geceleri oda kapısının ve ışığının açık olmasını istiyor. Ayrıca geceleri yattığı yerden bize sık sık seslenip orada olup olmadığını kontrol ederek kendini rahatlatmaya çalışıyor.”

Yukarıda verdiğimiz örnek, sıklıkla görülen bir durumu yansıtmaktadır. Küçük çocuklar korkularını anne babalarına yakın olmak ve onlarla devamlı fiziksel temas halinde olmak isteyerek gösterirler. Bu durum, yetişkinler için çok sıkıcı olabilir. Bebekler, etraflarını keşfetmek için annelerinden belli bir süre için uzaklaşabilirler; ama beklemedikleri bir durumla karşılaşılırsa hemen hızla geri dönüp annelerinin kucağına çıkmak isterler. Korkan çocuklar aynı zamanda oyuncaklarını, battaniyelerini ya da yastıklarını bırakmak istemeyebilirler. Böylelikle kendilerini daha güvende hissederler. Bu dönemde, belirgin olarak daha sinirli, huysuz ve ağlayan çocuklar haline gelebilirler. 6-7 yaşındaki çocuklar, korktuklarını genellikle sözel olarak daha rahat ifade edebilirler. Bu yaştaki çocuklar genellikle anne babalarının başına bir şey gelmesinden korktukları gibi, kendileri için de korkabilirler.

Eğer ölen kişi çocuğun bir arkadaşıysa çocuk, kendisinin de ölebileceğini tahmin eder.

Böylelikle hastalıklardan, kazalardan ve afetlerden daha fazla korkar hale gelebilir. Buna karşın çocuklar, kendileri için korkmaktan çok anne babalarının başına bir şey gelmesinden korkarlar. Eğer çocuk “ben de ölebilir miyim?” diye sorarsa ona, hem ölümle ilgili bilgi veril-meli hem de onun güvende olduğu mesajı verilmelidir.

Anne veya babanın ölümünden sonra çocuğun kendisine ne olacağı konusunda endişeye kapılması olağandır. Eğer çocuk “şimdi bana kim bakacak?” ya da “bana kim yemek verecek?” gibi sorular sorarsa ona hayatında nelerin değişmek durumunda olduğunu ve nelerin aynı kalacağını açıklamak gerekir. Çocukların bilgilendirilmeye, güvence verilmesine ve verdikleri tepkilere anlayış gösterilmesine ihtiyaçları vardır. Onlara, hayatın bir şekilde devam edeceğine ilişkin güvence verilmesi, kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Uyku Bozuklukları

Bir kayıp yaşıdıktan sonra çocuklar buna, genellikle uyku bozukluğu göstererek tepki verirler. Yatmak istemeyebilirler, yattıktan sonra ise kendilerini o kadar huzursuz hissederler ki uyumaları çok uzun zaman alabilir. Yattıkları odanın kapısının ve ışığının sürekli açık kalmasını isteyebilirler. Çünkü etraflarında kimse olmadığında ve oyun oynamadıklarında onları korkutacak hayaller kurmaya başlarlar. Aynı zamanda uyuduktan sonra, gece boyunca uyanabilir, ağlayabilir, inleyebilir ya da uykularında konuşabilirler. Bunların nedeni kabus ve kötü rüyalar görmeleridir. Maalesef bazı anne babalar ölümü çocuklarına açıklamak için hala uykuyu örnek gösteriyorlar. Mesela “uzun ve bir daha uyanmayacağı bir uykuya daldı” gibi açıklamalar, çocukları uykudan korkar hale getirebilir. Bu türden açıklamaları dinlemiş çocuklar, anne babalarının uyuması durumunda da huzursuz olurlar. Onları uykularında uzun uzun seyretmeye, nefes alıp almadıklarını kontrol etmeye başlayabilirler.

Unutulmamalıdır ki çocuklar, büyüklerin ölümle ilgili açıklama ve örnekleri üzerine birçok korkutucu hayal ve fantezi üretebilirler. Bu nedenle yapılan açıklamalarda sözcük ve benzetmelere çok dikkat edilmesi gerekmektedir.

Öfke ve Dikkat Çekmek İçin Yapılan Davranışlar

Çocuk, sevdiği birini kaybettiğini öğrenince öfke patlamaları yaşayabilir. Bu duygular çocuk için karmaşık ve başa çıkması zor duygulardır. Hissettikleri onu ümitsiz hissettirebilir. Bu tepkiler genellikle okul çağındaki çocuklarda görülür. Çocuk, hissettiği öfkeyi genellikle kendisine yakın olan diğer büyüklerle yönlendirir ama bunu sözel olarak ifade edemeyebilir. Mesela öfke patlaması yaşayan bir çocuk, annesine vururken “Bu senin hatan! Eğer bebek için hastanede kalmasaydın babam ölmezdi” diye bağırmıştır. Anaokuluna giden çocuklarda öfke patlaması durumunda onlarla başa çıkmak daha zordur, çünkü onların bu

öfkeleri diğer çocukları da etkiler. Bu durumlarda çocuğun yanında duyarlı ve anlayışlı büyüklerin bulunması çok faydalıdır. Çocuğa başkalarına zarar vermeden öfkesini dile getirmeyi öğretmek gerekmektedir. Çocuğa bu eğitimi verirken tepkisine engel olmamaya dikkat edilmesi gerekmektedir. Unutulmamalıdır ki çocuğun öfkelenmesi normaldir. Kontrol etmeyi öğrenmesi gereken nokta, hissettiği öfkeyi dışa vuruş şeklidir.

Bazen çocuğun öfkesi bebeklere de yönelebilir. Mesela babasını kaybetmiş 5 yaşındaki çocuk, kardeşine vurmaya başlamıştır. Bu durum anneyi çok endişelendirir çünkü bebeğe zarar gelmesinden korkmaktadır. Bu noktada çocuğun asıl yapmak istediği şey kardeşine zarar vermek değil, annesinin dikkatini çekmektir. Alınan bilgilere göre, anne doğum yaptığında, bebekle anne ilgilenirken çocukla baba ilgilenmekteymiş. Baba öldüğünde çocuk, bir ilgisizlik hissetmiş ve bu eksikliğin telafisi için annenin dikkatini çekmeye çalışmıştır. Bu sorunun yapıcı bir şekilde çözümlenebil-

esi için anne, bebeğin bakımına yardımcı olabilecek bi-rilerini bulmuş ve kendisi çocukla daha fazla birlikte olmaya başlamıştır.

İçe Kapanma ve Kendini Soyutlama

Bazı çocuklar, kayba tepki olarak kendilerini diğer çocuklardan soyutlayıp anaokulundaki ve evdeki zamanlarının çoğunu yalnız geçirmeye başlarlar. Bu tepki daha büyük çocuklarda daha sık görülmesine karşın küçük çocuklarda da görülebilmektedir. Bazen anne babanın duygusal durumlarına bağlı olarak, kayıptan önce gördükleri ilgiyi göremeyen çocuklarda bu tepki gözlenebilmektedir.

Çocuklarda bu tepki gözlenmeye başlanırsa bu, çocuğun kendi duygu ve düşünceleriyle başa çıkmaya çalıştığına işaret eder. Böyle zamanlarda çocuk, içinde bulunduğu durumu dile getirebilmek için yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyar. Anne babalar, bu haldeki çocuğun diğer çocuklarla ilişki kurmasına yardımcı

olarak çocuğun bu tepkiden kurtulmasını sağlayabilirler.

Üzüntü, Özlem ve Kayıp

Küçük çocuklar yaslarını nadiren ağlayarak gösterirler. Çocuklar, güçlü duygularla yetişkinler kadar iyi başa çıkamadıklarından olup bitenleri mümkün olduğunca kendilerinden uzak tutmaya çalışırlar. Çocukların üzüntüsü yetişkinlerden daha kısa sürer. Bu, çocuğun ölen kişiyi düşünmediği ya da özlemediği anlamına gelmez. Gerçek dünyada çocuk, o kişi ile birlikte olamadığından hayaller kurmaya başlar. Çocukların üzüntü süreleri yetişkinlerden daha kısa olduğundan, yetişkinler onların kendileri kadar çok üzülmediklerini düşünebilirler. Bu, tamamen yanlış bir çıkarsamadır.

Çocuklar bir taraftan kayıp duygularıyla, ölen kişinin giysilerini koklayarak ya da onunla birlikte oldukları yerlerde dolaşarak bir köprü kurmaya çalışırken bir taraftan da kendilerini korumak için olup bitenleri oyunlarıyla ya da davranışlarıyla reddederler.

Örneğin; annesi ölmüş olan bir çocuk telefon-
da duyduğu sesi annesinin sesi sanabilir. Bu,
çocuğun kendini güçlü duygularından koruy-
abilmek için aslında yaşadığı kaybı reddettiğini
gösterir.

Daha büyük çocuklarda daha sık görülmes-
ine rağmen, okul çağına yakın çocuklardan
bazıları, ölen kişi ile aynı odada olduğu hissine
de kapılabilir.

Suçluluk

Küçük çocuklar olanların, kendi düşünce ve
davranışlarının sonucu olduğunu düşünebilirler.
“Sihirli düşünce” kavramı, çocukların gerçekçi
olmayan bir şekilde olanlardan kendilerini
sorumlu tutmaları anlamına gelmektedir.

Olanlarla Bağlantılı Oyunlar Oynama

Küçük çocuklar genellikle olanlarla ilgili
tepkilerini ve düşüncelerini oyunlarla ifade
ederler. Oyunlarında geçmişle yaşadıkları an
arasında bağlantı kurarlar ve olanları,

oyunlarıyla tekrarlayarak daha iyi anlamaya çalışırlar. Oynadıkları oyunlarla çok farklı duygularını da ortaya koyma imkanları olur. Örneğin evde veya okulda, ölümlerini canlandırıp daha sonra cenaze töreni ve yeniden canlanmayı oyunlarına katabilirler.

Yetişkinler, bu oyunların fazla bir değişiklik göstermeden her seferinde kendini tekrarlayan oyunlar haline geldiklerini gözleyebilirler. Bunun nedeni, çocuğun ölümle ilgili hep aynı soruları soruyor olması ve hep benzer şeyleri anlamaya çalışıyor olmasıdır.

Oyun aracılığıyla çocuk, olanları keşfetmeye, anlaması zor olayları anlamaya ve yardım etme isteğini ifade etmeye çalışır. Bu tür oyunlar, yuvada, okulda ya da evde oynanabilir. Kayıp yaşayan çocuklarda oyunlarına başka çocukları da dahil etme ve başka çocukların da katıldıkları oyunları yönetme davranışlarıyla olanları anlama çabası sıklıkla görülür.

Bazen, özellikle çocuğun da örselendiği ölüm olaylarında, çocuğun oyunlarını hiç değiştirmeden devam ettirdiği görülür. Çocuğun

oynadığı bu oyunlarda, onu rahatsız ve huzursuz edecek derecede bir gerginlik olduğu gözlenebilir. Oyunlara müdahale edilse bile gerginliğin hiç azaltılmadığı ve rahatlama sağlanamadığı görülebilir. Böyle durumlarda, çocuğa en iyi desteğin nasıl verilebileceği ile ilgili olarak profesyonel bir yardım almak yararlı olacaktır.

Yaşından Daha Küçükmüş Gibi Davranma

Çocuklar, başa çıkamadıkları bir olayla karşılaştıklarında, gelişimlerinde gerileme gösterebilirler. Kayıptan önce tuvalete gitmeyi öğrenmiş olan çocuklar, geceleri ve /veya gündüzleri altlarını yeniden ıslatmaya başlayabilirler. Bebek gibi konuşmalar, parmak emme davranışları, yapabildikleri şeyleri (giyinmek gibi) yapmayı reddetme ve uyurken güvendikleri birisinin yanında olma isteği gibi davranışlar, zor dönemlerden geçen çocuklarda görülebilir. Bu tepkiler genellikle dönemsel olarak ortaya çıkar ve eğer anne babalar sabırlı

olabilirlerse, bu tepkilerin zaman içinde kendiliğinden geçtiğini gözlemleyebilirler.

Olayları Rahatsız Eden Bir Şekilde Yeniden Yaşama ve Rahatsız Eden Hayaller Kurma

Çocuklar, bir ölüm olayına tanıklık ettiklerinde bazen güçlü duyumsal anılara sahip olabilirler. Bu anılar, daha sonra çocuğu rahatsız eden düşünce ve imgelerin oluşmasına neden olabilir. Eğer çocuk olayı bizzat görmemişse, anlatılanlardan yola çıkarak rahatsız edici ve korkutucu hayaller kurmaya başlayabilir. İki yaşın altındaki çocuklarda bile bu tür duyumsal anıların oluşması mümkün olabilmektedir. Çocuk küçükse, konuşma becerisi ilerle-yinceye kadar ya da dil becerisi yeterli dü-zeye gelinceye kadar, bunları ifade etmekte güçlük çekebilmektedir.

Çocuğun gündelik yaşamında karşılaştığı bazı şeyler ona kaybını hatırlattığından bunlara tepki gösterebilir. Mesela duyduğu bir koku

kaybettiği babasını hatırlatabilir veya cenaze töreni sırasında duyduğu bir Şeyi daha sonra radyodan duyduğunda ağlamaya başlayabilir. Yas, ocuğun duyumsal anılarıyla bağlantılandırılabilir. Bazen çevresinde grdüğu nesnelere çocuğa yaşadığı olayı hatırlattığından onun için çok rahatsız edici olabilir.

Düşünceler ve Anlam

Bazı ocuklar, kayıplarını farklı bir Őe-kilde anlamlandırabilirler. Mesela bazen yaşadıkları olayın kendi başlarına gelmesinin çok adaletsiz olduğunu düşünebilirler. Bu durum, genellikle okul çağındaki çocuklarda görülür. Buna karşın, daha küçük çocukların da hayatın anlamını sorgulamaya başlamaları karşılaşılan bir durumdur.

Uzun Vadede Ortaya ıkan Tepkiler

Yukarıda değinilen tepkilerden bir çoğu en az iki haftadan birkaç aya kadar görülebilmektedir. Buna karşın kayıp üzüntü ve özlem

duygularının bazı çocukları çok daha uzun süre, hatta hayatlarının geri kalan süresi boyunca etkilediği görülebilmektedir. Bu durum, tepkilerin şiddetinde bir değişme olmayacağı anlamına gelmemekle birlikte, özellikle kendisine çok yakın olan birini kaybetmiş çocuklarda, bu duygular içten içe devam edebilmektedir.

Çocuğun günlük hayatında ona, ölen kişiyi hatırlatan bir çok şey olabilir. Bunlar, çocuğun çok üzülmesine neden olduğundan bazen nedenini kendisinin de anlayamadığı bir şekilde, birden bire ağlamaya başlayabilir. Bu gibi durumlarda yetişkinler, çocuğa kayıp duygusunu anlatmasında yardımcı olabilir, çok üzgün olduğunda rahatlamasını sağlayabilirler.

Eğer ölüm, aniden ve örseleyici bir şekilde meydana gelmişse, bu olay çocuğun gelişiminin farklı yönlerini etkileyebilir. Bu tür travmatik olayların çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde önemli bir rol oynayabildiğini bilmekteyiz.

Ayrıca bu olaylar çocuğun geleceği karşılamaya ilişkin hazır oluşunu (geleceğe inancını kaybedebilir), g¼çlü duygularla başa çıkma becerilerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini (sevdiklerini kaybetme korkusu) etkileyebilmektedir. Buna karşın eğer çocuğun çevresinde onu önemseyen ve ona iyi bakan yetişkinler varsa, uzun s¼reli psikolojik sorunların g¼r¼lme olasılığı ile ilgili b¼y¼k bir tehlikeden s¼z edilemez. Çocuğun uzun s¼reli psikolojik tepkiler geliştirmesine neden olan etkenler şunlardır:

- * Çocuğun olayı g¼rmesi
- * Çocuğa bakan kişinin önemli problemlerinin olması (depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi)
- * Çocuğun kendisini b¼y¼k bir tehlike altında hissetmesi
- * Çocuğun anne babasından, nedenini anlayamadığı tepkiler g¼rmesi

* Evdeki durumun çocuk için olumsuz olması (alkolizm, ihmal gibi)

* Evde, meydana gelen olayların inkar edilmesi ve bu konuda açıkça konuşmaktan kaçınılması

Eğer çocuk ölüme tanık olmuşsa ya da tehlikeli bir duruma maruz kalmışsa, gösterdiği tepkilerin sürekliliğinin takip edilmesi önemlidir. Çocuğun olaydan 5-6 hafta sonrasında bile kötü anılardan ve düşüncelerden rahatsız olduğu (kabus görme, uyku bozuklukları, huzursuzluk, fazla hareketlilik gibi) gözleniyorsa, içine kapandıysa, olanları hatırlatabilecek şeylerden kaçınıyorsa ya da sürekli tehlikedeymiş gibi davranıyorsa, profesyonel yardıma ihtiyaç duyuyor demektir.

Anne Babaların Tepkileri

Çocuğun kayba gösterdiği tepkiler sadece kendi duygu ve düşüncelerinin ifadesi değil, aynı zamanda anne babasının tepkilerinin de bir yansımasıdır. Çocuk için anne babasını

ağlarken görmek ya da onlardan eskiden gördüğü ilgiyi görememek çok zedeleyici yaşantılar olabilir. Yas yaşayan anne babalar, doğal olarak çocuklarıyla daha az ilgilenirler ve ocuk daha fazla ilgi talep ettiğinde bu, onlar için çok rahatsız edici ve fkelendirici olabilir.

Birçok anne baba çocuğu korumak için kendi tepkilerini ondan saklamaya çalışırlar. Oysa eğer çocuğa hissedilenler anlatılabilirse, ocuk anne babasının kendisine neden öyle davranmaya başladığını anlayabilir. Bu süreçte anne babalar çocuğa duygu ve düşüncelerini anlatabilirlerse bu, çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini anlatmasında da ona yardımcı olacaktır.

Eğer len kişi bir ocuksa, anne babanın diğer ocuk için daha fazla endişelenmeye başlaması sıklıkla görülür. Yaşanan bu kayđı, çocuğun fazla korunmaya başlanmasına ve çocuğun hayatına çok fazla müdahale edilmesine yol açmaktadır.

2. Kaybı Olan Çocuklara Nasıl Yardım Edilebilir?

Yastaki Çocuklara Yapılabilecek İlk Yardımlar

Aşağıda, yastaki çocuklara hemen yapılabilecek yardımlar sıralanmıştır:

- * Çocuğa önemsendiği ve bakılacağı duygusunu vermek
- * Fiziksel açıdan ona yakın olarak güvende olduğu duygusunu vermek
- * Çocuğu kucağa alarak ona olanları açıklamak, anlatılanları nasıl anladığını görmek için onu dinlemek, duygu ve düşüncelerini anlatması için ona fırsat tanımak
- * Çocuğa kayıpla ilgili bilgi vererek olanları tam olarak anlamasını sağlamak

- * Yanlış anlama, yanlış kavramsallaştırma ve sihir ile ilgili dūřüncelerin olup olmadığına dikkat etmek
- * Çocuğun olanlarla ilgili kişisel bir anlam oluşturmasına yardımcı olmak
- * Çocuğun olanlarla ilgili konuşmasına, oyunlar oynamasına ve olanları yeniden canlandırmasına zemin hazırlamak
- * Açıklıđı ve dūrüstlüđü vurgulamak
- * Evde, okulda veya yuvada eskiden kurulmuř olan dūzeni devam ettirmek
- * Anne baba olarak çocuğun dile getirdiği ihtiyaçlara ve tepkilere duyarlı olmak
- * Yuva ya da okuldaki sorumluları, olanlardan haberdar ederek onların da çocuğa en iyi Şekilde destek vermelerini sağlamak, çocuğun bu zor dōnemi atlatmasında faydalı olabilecek ilk yardımlardandır.

Kayıp yaşantılarının tekrar tekrar yaşanması ve bunların mümkün olduğunca anlaşılabilmesi, küçük çocukların (3-4 yaşındakilerde bile) hafızalarını desteklemesi açısından çok faydalı olmaktadır. Bu, aynı zamanda yanlış anlamaların ve rahatsız edici hayallerin önlenmesi için de gereklidir. Çocuklar, olanlarla ilgili konuşabilmek ve kendilerini ifade edebilmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Yetişkinler, olanlarla ilgili kendi aralarında yaptıkları konuşmalara çocukları da dahil ederse, bu sürece yardımcı olmuş olurlar.

Kayıptan sonra çocuk, etrafında güvene ve düzene ihtiyaç duyar. Güven ve düzenin yeniden gelişmesi ise; çocuğa bakan yetişkinler tarafından, eski düzenin yeniden başlatılması (yemek ve yatak saatlerinin yeniden konması gibi) yoluyla gerçekleştirilebilir. Bu, çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olur. Olanlar nedeniyle dünya, çocuk için güvenli olmayan bir yer haline gelir ama, hayatındaki birçok şeyin değişmediğini görmek onu rahatlatacaktır.

Bir kayıp yaşantısının ardından, çocuğun ne olduğunu tam olarak anlayamadığından, kendisini rahatsız edecek bir takım hayaller kurduğu görülebilir. Bu gibi durumlara yetişkinlerin duyarlı olması çok önemlidir.

ocuk aynı zamanda anne babasının tepkilerine hazırlıklı olmalıdır. Anne babanın büyük tepkiler gösterdikleri durumlarda ocuk, kendisinin söylediği ya da yaptığı bir Şey nedeniyle bu tepkilerin ortaya çıktığını düşünebilir, bu da çocukta anne babasını koruma ya da memnun etme çabası yaratabilir. Eğer ocuğa tepkilerle ilgili bir açıklama yapılabilirse bu, hem çocuğun kaygısını azaltacaktır hem de ona üzücü bir Şey olduğunda herkesin zlmesinin ya da fkelenmesinin normal bir Şey olduğunu gösterecektir. Tepkilerin çocuktan saklanmaya çalışılması zaten anne babalar için çok yorucu olmakta ve daha sonra zor konuların aile içerisinde açıkça konuşulmasını zorlaştıran bir süreç haline gelmektedir.

Çocuğa Ne Söylenmeli?

Kayıp birden ve beklenmedik ya da beklenen bir kayıp da olsa, çocuğa bununla ilgili bilgi verilmesi ve çocukla olanların konuşulması, onun olup bitenleri kavraması açısından çok önemlidir. Çocuğa olup bitenlerle ilgili bilgi verirken doğru ve somut bilgilerin verilmesine dikkat edilmelidir. Bazı anne babalar ölümü açıklamada zorlandıkları için, çocuğa ölen kişinin aslında uyuduğunu veya uzağa gittiğini söylerler. Bu durumda çocuğun ölen kişinin geri gelmeyeceğini kavraması güçleşir. Ölümü dini açıdan, açıklamak isteyen anne babalar ise bazen açıklamalarıyla çocuğun kafasını daha çok karıştırabilirler. Özellikle dini terimlerin (cennet, Allah, ecel gibi) anlamlarını daha önceden bilmeyen çocuklara, öncelikle bunların anlamları ayrıntılı bir şekilde açıklanmalıdır. Bu açıklamaları yaparken bazı benzetmeler kullanılacaksa, bu benzetmelerin somut benzetmeler olmalarına dikkat edilmelidir. Örneğin, çocuk için aynı anda hem ölüp toprağın altında olmak hem de cennette olmak

çok kafa karıştırıcı bir açıklama olabilir. Yetişkinler böyle bir açıklama yaparlarken vücutla ruhu, kelebek kozası ile kelebeğin kendisine benzeterek yapabilirler. Kurulan bu somut paralellik, çocuğun neler olup bittiğini kafasında canlandırarak anlayabilmesine yardımcı olur.

Çocuğa olup bitenler doğru bir şekilde anlatıldıktan sonra bile çocuğun anlayamadığı noktalar olabilir. Bu noktaların daha fazla açıklanması için çocuğa soru sorma fırsatı verilmeli ve açıklamayı yapan yetişkinlerin bilmediği noktalar olduğunda çocuğa “bilmiyorum” demekten çekinmemeleri gerekmektedir.

Çocuğa bir ölüm olayı anlatılacağı zaman aşağıdaki öneriler faydalı olabilir:

* Çocuğa olup bitenlerin anlatılmasını ertelemeyin. Eğer kendiniz de bu olaydan çok etkilenmişseniz kendinizi toparlayana kadar kısa bir süre bekleyebilirsiniz ya da çocuğun

güvendiği başka birinden olayı çocuğa açıklamasını isteyebilirsiniz.

* Çocuğa haberi verirken sessiz ve sakin, tercihen çocuğun aşına olduğu ve kendini güvende hissettiği bir yer seçin.

* Çocuğa açıklama yaparken açık ve doğru bilgileri, çocuğun yaşına uygun bir dil kullanarak aktarın. Vereceğiniz haber için çocuğu önceden hazırlayın. Mesela; haberi vermeden önce çocuğu buna hazırlamak için “Sana, babanla ilgili üzücü bir haber vereceğim.” denilebilir. Anne babalar bazen çocuğa durumu açıklarken imalardan yararlanmayı tercih eder ama aslında çocuk büyürken, çocuk ve yetişkinler arasında güvenli bir ilişkinin kurulabilmesi için olayların açıkça konuşulması gerekir.

* Çocuğa haberi verdikten sonra onunla oturun ve eğer istiyorsa soru sormasına izin verin. Onunla birlikte otururken haberi duyar duymaz dışarı çıkıp oyun oynamak isteyebilir,

televizyon seyretmek isteyebilir, oyuncaklarıyla oyna-mak isteyebilir. Bunlar çocuklar için gayet normal tepki-lerdir.

* Çocuğa, onun yanında olduğunuz ve size bir şey olmayacağı konusunda güvence verin.

* Çocuklar genellikle olanlardan kendileri-ni sorumlu tuttuklarından, onlara, mey-dana gelenlerin, onların söyledikleri, yaptıkları ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylenmesi gerekir.

* Çocukların ölümle ilgili somut ama eksik bir anlayışları olduğundan, size sorduğu sorulara somut cevaplar vermeniz önemlidir. Örneğin, babası ölen bir çocuğa durum şu şekilde açıklanabilir:

“Öldüğümüzde artık nefes almayız, kalbimiz durur (çocuğun kendi kalbinin ve sizin kalbinizin atışını hissetmesine izin verin), saçlarımız ve tırnaklarımız artık uzamaz. Baban da öldüğü için, o da bu durumda. Örneğin,

babanın elini çimdiklesen bile, herhangi bir şey hissetmez. Ayrıca, artık düşünemez de.

Zorunlu Değilseniz ocuğunuzdan Ayrılmayın

Eğer, ölen kişi yakın biriye, anne ve babaya çocuğa bakmak zor gelebilir ve çocuğu belli bir süre için başkalarına bırakabilirler. Bu, ocuğun anne ve babasının, onu bırakacağı kaygısını arttırır. Bu nedenle çocuğun bakımında başkalarından yardım istense bile, çocuğun kendini güvende hissettiği yerden ayrılmamasına dikkat edilmelidir ve anne baba, çocukla ne kadar yakın ilişi kurabilirlerse, ocuk için o kadar iyi olacağını unutmamalıdır.

3. Cenaze Törenlerine ocukların Katılımı

Genellikle ocukların da cenaze törenlerine katılmaları, onlar için birçok açıdan faydalıdır. Cenaze törenleri, çocukluk döneminde ve hayatın geri kalanında insanlar için önemli

yaşam olaylarıdır. Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri kafasında somutlaştırmasında yardımcı olur. Çocukların törenlere katılımının bir başka faydası da bu törenlerde çocuğun duygu ve düşüncelerini sözlerle değil, daha çok davranışları ve oyunları aracılığıyla göstermesidir. Bu nedenle, çocuğun kendini rahat ifade edebileceği bir ortamda bulunması onu rahatlatacaktır. Ayrıca, törenlerin bir başlangıcı ve bir sonu olduğundan, hissedilen güçlü duygularla başa çıkmak da çocuk için daha kolay hale gelir. Törenler, aynı zamanda, çocukla ölüm hakkında konuşmak için yetişkinler ve çocuklar arasında ortak bir başlangıç noktası görevini de görür.

Çocuk Törenlere Hangi Durumlarda Katılmamalı?

Çocukların törenlere katılmaları faydalıdır; ama eğer çocuk bunu istemiyorsa ya da törenlerden korkuyorsa, bu konuda ona kesinlikle baskı yapılmamalıdır. Böyle durumlarda yapılabilecek en önemli şey, çocuğa orada

olup biteceklerle ilgili ayrıntılı bilgi vererek aslında korkulacak ya da çekinilecek bir şey olmadığını açıklamak ve bu konuyu tekrar düşünmesini istemektir. Bunun sonucu olarak, eğer çocuk gelmeyi kabul ederse bundan memnun olduğunuzu söyleyin, ama eğer bütün açıklamalara rağmen çocuk gelmeyi reddediyorsa, onu bu konuda zorlamayın.

Okul ya da Yuvada Yapılabilecekler

Okulda ya da yuvadaki çocukları da olup bitenlerden haberdar etmek ve ölümle ilgili olarak bilgilendirmek gerekmektedir. Diğer çocuklara bilgi verirken de mümkün olduğunca somut ve basit açıklamalar yapılmalı, sorular sormalarına izin verilmeli ve ölümden ne anladıklarına dikkat edilmelidir. Yakın birini kaybetmiş çocuğun birlikte olduğu diğer çocuklar durumu ne kadar iyi kavrarlarsa, daha sonra birlikte oyunlar oynarlarken ölümü yanlış kavramsallaştırmaları, korkutucu ve rahatsız edici hayallerin üretimi de o ölçüde engellenmiş olur.

Eğer çocuklar cenaze törenine katılmışlarsa, bu törenler bir süre yaptıkları resimlerin ve oyunların başlıca konusu haline gelebilir. Aynı zamanda olaydan sonra uzunca bir süre bu konuda konuşma ihtiyacı hissedebilirler. Bunların hepsinin çocuğun durumu kavraması için gerekli olan süreçler olduğunu akıldan çıkartmamak gereklidir. Bu nedenle, çocuklar buna ihtiyaç duydukları sürece, onlarla bu konunun konuşulmasında ve soruların cevaplanmasında fayda vardır.

4. Zaman İçinde Çocuğa Destek Vermeye Devam Edilmesi

Çocuklar, olayın üzerinden uzun zaman geçse bile bunu düşünmeye devam ederler. Bu süre içerisinde büyüyüp olgunlaştıklarından, düşündükçe olayla ilgili daha değişik, ayrıntılı ve kapsamlı sorular sormaya başlayabilirler. Böyle durumlarda, yetişkinlerin çocuğun düşünce sistemindeki değişikliklere duyarlı olması ve bu değişiklikleri dikkate alarak, sorularına cevaplar vermeleri gerekmektedir.

Ayrıca, çocuklar büyüdükçe ve olayla ilgili daha fazla düşündükçe, kurdukları hayaller de değişir. Bazen kaybı engelleyebilen bir kahraman olarak kendilerini hayal edebilirler. Bu tür hayaller, olayları daha iyi anlamalarının sonucu olarak ortaya çıkar ama böyle durumlarda, çocukların kendilerini eleştirmeye başladıkları da görülebilir. Örneğin, “Eğer deprem sırasında daha erken uyanabilseydim, babamı da uyandırırdım, o zaman da o ölmezdi.” gibi düşüncelere kapılabilirler. Böyle durumlarda yetişkinlerin sadece “böyle düşünmemelisin.” demeleri pek bir işe yaramaz. Böyle söylemek yerine, çocuğu dinlemek ve kendi düşüncelerini sorgulamasına yardımcı olmak gerekir. Ancak zaman içerisinde, çocuk bu tür düşüncelerini kontrol edip onlarla başa çıkabilmeyi öğrenebilir.

Çocuklar, kaybettikleri kişiyi çok özleyebilirler ve onu çok uzun süre düşünebilirler. Böyle durumlarda genellikle yetişkinlerin de ölen kişiyi düşündüklerinden emin olmak ister-

ler. Bu nedenle yetişkinlere ölen kişiyi düşünüp düşünmediklerini sormaları çok normaldir.

Küçük yaşta sevdikleri birini kaybeden çocukların, sevdikleri insanların hep çevrelerinde olacağına olan inançları yıkılır ve kendilerini güvensiz hissedebilirler. Hayatla ve hayatta olabileceklerle ilgili düşünceleri geliştikçe, bu düşüncelerin büyük bir kısmını huzursuzluk ve kaygı oluşturabilir. Çocuğun yaşadığı kayba ek olarak, eğer çocuğun hayatında başka büyük değişiklikler (taşınma, okul değiştirme, bakıcısının değişmesi gibi) de olursa, sözünü ettiğimiz bu kaygı ve huzursuzluk daha da artabilir. Çocuğun günlük hayatının mümkün olduğunca değiştirilmemesi, onun kendisini daha güvende hissetmesine yardımcı olacaktır. Özellikle anne ya da babasını kaybeden çocuklara, kendilerine bakan diğer ebeveynin onlarla kalacağına ve onlara bakmaya devam edeceğine ilişkin sık sık güvence verilmesi gerekebilir.

Kayıp, çocuğun gelişimini etkileyebilir ve onu daha sonraki kayıplara daha duyarlı hale

getirebilir ya da dünyayı kavramasını ve anlamlandırmasını diğer çocuklardan farklı hale getirebilir. Çocuğun bu durumuna duyarlı olan, ona sabır ve anlayış gösteren yetişkinlerin, çocuklardaki bu değişikliklerin ileride çocuğun gelişim sürecindeki dengesizliklere dönüşmesini önlemede büyük katkıları olacaktır.

Sevdikleri birini kaybeden çocuklar, hem olanlarla ilgili uzun süre düşünmeye, hem de kaybettikleri kişiyi hatırlamaya ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, istediklerinde onlara ölen kişinin resimlerinin gösterilmesi, olanlarla ilgili sorularına duyarlı olmaya devam edilmesi, ölen kişiyle ilgili anıların ona anlatılması faydalı olacaktır. Bütün bunlar, çocuğun olanları olduğu gibi hatırlayıp, hayaller yerine, gerçekte olanlarla ilgili düşünebilmesine ve ölen kişiyle ilgili olumlu anılarını canlı tutabilmesine yardımcı olur.

5. ocuğu Yas Yaşayan Anne-Babalara Yönelik Önerilerin Özeti

Aşağıda, çocukları yas yaşayan anne ve babalara yönelik öneriler bulunmaktadır. Bu noktada, aşağıdaki önerilerin her çocuğa özgü duruma uyarlanması gerektiği unutulmamalıdır. Yastaki ocuklara destek olmak için şunlar önerilebilir:

* Çocuklara, duygularını gösterebileceklerini söyleyin. Çocuklar, duygularını gösterdikleri koşulda anne ve babalarının gösterecekleri tepkilerden korkarlarsa, duygularını gizleyebilirler. Bunu önleyebilmek için çocuklara kötü bir şey olduğunda, insanların ne zaman üzöldüklerinin ya da öfkelenediklerinin bir önemi olmadığını ve hissettiklerini başkaları alay eder ya da üzölür diye göstermekten kaçınmamaları gerektiğini söylemek iyi bir yol olabilir.

* Çocuklara, gösterdikleri tepkileri fark etmeleri ve olup bitenleri anlamaları için yardım edin. Bu, kaybı zaman içinde yaşama ihtiyacında olan çocuğu durumla bir-den bire yüzleştirmek anlamına gelmemelidir, buna karşın olanların tamamen inkar edilmesi de doğru değildir.

* Çocuğa gelecekte de onun yanında olacağınızı söyleyin. Çocuğa böyle bir güvence vermek, şimdi ona bakan kişinin de onu terk edeceğinden korktuğu için önemlidir.

* Yetişkinler olarak biz, çocuğun sorduğu sorulara, yaptığı yorumlara ve davranışlarının altında yatan, derindeki anlama duyarlı olmalıyız. Çocuklar, olanları anlayabilmek için, kendilerine bir anlam çerçevesi çizmeye çalışırlar. Bu durumda, dünyaya, başka insanlara ve kendilerine ilişkin varsayımlarını yeniden şekillendirirler. Bütün bunların sonucu olarak da birçok çocuk, varoluşun farklı yönleriyle ilgili derin düşünceler üretebilir.

* Biz, yetişkinler olarak çocuğun sahip olduğu düşüncelerin, duyguların, isteklerin, yaptığı davranışların ve yaşantılarının normal olduğunu söyleyebiliriz. Çocukların gösterdiği güçlü ve aşına olunmayan tepkiler korkutucu olabilir, çünkü daha önceden bu duruma ilişkin bir yaşantıları yoktur ve dolayısıyla, anlayabilmek için karşılaştırma yapma imkanına sahip değillerdir. Çocuklar bu tür duygu ve düşüncelerini kendilerine saklasalar ya da onları ifade edemeyecek kadar küçük olsalar bile, yetişkinlerin çocuğun içinde bulunduğu durum karşısında karşılaşılabilecek normal duygu ve düşünceleri söylemeleri, çocuğun kendini anlamasına yardımcı olacaktır.

* Çocukların duygularını fark etmelerine, isimlendirmelerine ve ayırdetmelerine yardımcı olun. Trajik olaylar çocuğa öyle güçlü ve kontrol edemedikleri tepkiler yaşatır ki, bu tepkilere sebep olan duygularını fark etme fırsatı bulamayabilirler. Bu nedenle, yetişkinlerin çocuğun duygularını ayırdetmesinde,

isimlendirmesinde ve ayrıştırmasında ona yardımcı olmaları gerekebilir.

* Travmatik kayıplar, tepkilerin şiddetinin kontrolünü güçleştirebilir. Bu, çocuğun güçlü duygularını bir kenara itmesi ya da onlarla ilgili bütün kontrolü kaybetmesi anlamına gelir. Bu durumda, anne ve babaların çocuğun duygularını sözlerle ifade etmesine ya da onları başka bir şekilde ortaya koymasına yardımcı olmaları gerekebilir.

Bunlardan başka önerilebilecekler şunlardır:

Açık ve Dürüst İletişim

- * Çocuğa kaybı haber vermeyi ertelemeyin. Olanlarla ilgili ona doğru bilgiler verin.
- * Ölen kişinin bir daha geri gelmeyeceğini söyleyin.
- * Cenaze töreninde olacıklardan bahsedin.

Karışıklıktan Kaçının

- * Seyahatten ya da uykudan söz etmeyin. Olanlarla ilgili tam ve doğru bilgi verin.
- * Soyut açıklamalardan kaçının.
- * Yaptığınız açıklamalar çocuğun yaşına uygun olsun.

Düşüncelerin Kavranması İçin Zaman Tanıyın

- * Zor olan herşeyle ilgili çocukla konuşmak için zaman ayırın.
- * Çocuğun sorduğu bütün sorular, daha önce de defalarca sorulmuş olsa bile ce-vaplandırın.
- * Olanlarla ilgili olarak, çocukla birkaç defa konuşun.
- * Çocuğun geçmişte ve o anda olanlarla ilgili düşünce ve değerlendirmelerini dinleyin.

* Çocuğun olanlarla ilgili resimler yapmasına ve oyunlar oynamasına izin verin ki, duygularını kendi “dilinde” ifade etmesi sağlamış olsun.

Kayıp Bir Gerçek Haline Getirin

* Çocuğun cenaze törenine katılmasına izin verin.

* Çocuğu korumak için kendi duygu ve düşüncelerinizi saklamayın.

* Ölen kişiyi hatırlatacak şeyleri saklamayın. Albümler hazırlayın, resimlere bakın, vs.

* Mezarlığı ziyarete giderken çocuğu da götürün.

* Kayıp ve özlem, çocukların normal tepkileridir. Çocuğa bunları gösterebileceğini hissettirin.

Evde, Okulda, Yuvada Devamlılık

* Çocukların, örneğin büyükanne ve büyükbada kalarak evden uzaklaştırılmalarından

kaçının; kısa ayrılıklar bile çocuğu kaygılandırabilir.

* Evde normal düzeni sürdürmeye çalışın.

* Çocuğun yakınlık ve güven ihtiyaçlarının artmış olabileceğini kabul edin.

* Çocuğun en kısa zamanda okul ya da yuvaya gitmesine izin verin.

Çocuğun Anne ve Babasının Ölmesinden ya da Kendi Ölümünden Korktuğu Durumlarda Kaygısını Azaltmak İçin:

* Çocuğun korkularıyla ilgili konuşun. Ona anne ve babasının yanında olacağı güvencesini vererek, ölümün ya da kaybın her zaman yaşanan bir şey olmadığını söyleyin.

Çocuğun Muhtemel Suçluluk Duygularını Ortadan Kaldırmasına Yardım Etmek İçin:

* Çocuęun dūřündüklerini söylemesine, onlarla ilgili oyunlar oynamasına ve resimler yapmasına izin verin.

* Olanların nedeninin dūřündükleri ya da yaptıkları olmadığı konusunda ona güvence verin.



**TÜRK
PSIKOLOGLAR
DERNEĞİ**

Türk Psikologlar Derneği

Meşrutiyet Cad. 22/12 Kızılay 06640 Ankara / TÜRKİYE

Tel:+90-312-425 67 65 • Tel/Fax: +90-312-417 40 59

e-posta : bilgi@psikolog.org.tr

İnternet : <http://www.psikolog.org.tr>