

# ÇOCUĞUN DÜNYASINDA ÖLÜM

## Çocukların Erişemeyeceği Bir Ölüm Var mıdır?

Ölüm. En basit tanımıyla; canlı organizmanın kendini yenileme yeteneğini yitirmesi, hayâtî organlardan birinin ya da birkaçının tamamen işlev göremez hâle gelmesi ile hayatın sonlanması ve en nihayetinde bunun tüm insanlar için kaçınılmaz bir son olmasıdır. Üzerine en çok söz söylenen kavramlardan biri olmasına rağmen hâlâ gizemini koruyan en büyük gerçekliktir. Bilimsel tanımın yanı sıra bir doğaçlamadır ölüm. En beklenmedik zamanda hazırlıksız yakalanan misafir gibi.

Eski geleneklerde ölüm, daha göz önünde ve hayatın içinde yer alırken; modern toplumda yaşamın görünür bir parçası olmaktan çıkmış, hastane odalarına hapsedilmiş, şehir merkezlerinden uzağa taşınan mezarlıklar ile yadsınan ve mücadele edilmesi gereken bir engel olarak algılanmaya başlanmıştır. Ölüm bu denli üstü örtük ve sessiz harflerle konuşulur oldukça; yas tutmak da saklanması gereken, rahatsızlık verici bir olgu hâline gelmiştir. Oysa ölüm hepimizin kendi başımıza gelmeden evelden tanıştığı, belki bir hayvanın ve hatta belki de anne-babanın kaybıyla daha da yakınımızda hissettiğimiz bir yakarış ve ardından gelen kabullenıştır. Ancak yeni neslin ölüm gerçeğiyle fazla yüz yüze gelmemesi ve ölen kişiyle yakından ilgilenme şanslarının çok az olması onları endişelendirmekte ve korkutmaktadır. Aslında ölüm, her zaman meydana gelmesine rağmen insanlar tarafından çok az şahit olunması, onun soğuk ve ürkütücü bir fenomen olarak algılanmasına neden olmaktadır.

Erişkinler için dahi ölümü anlamak, kabul etmek ve onunla baş edebilmek bu denli zor iken bununla küçük yaşlarda yüzleşmek zorunda kalan çocuklar için durum daha da güçtür. Bu noktada yetişkinler kendileri

için sıkıntılı olan bu olgunun, çocuklar için daha da sıkıntılı olacağını düşünerek, çocuklarla konuşmaktan ve duygularını paylaşmaktan kaçınırlar. Bu durum genellikle çocukların ölümü nasıl algıladıklarının bilinmemesinden kaynaklanır. Oysa ölüm, yaşamın bir parçasıdır ve çocuklar farklı düzeylerde de olsa ölümün farkındadırlar. Çevrelerinde çeşitli hayvanların ölümünü görmekte, televizyonlardaki programlarda izlemekte, hatta oyunlarında ölümü konu almaktadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse, yaşayacakları herhangi bir krize hazırlanmalarında ve bunun üstesinden gelmede kendilerine yardımcı olunabilir. Ancak bunun için öncelikle çocukların kendi dünyasında ölüme nasıl yer verdiklerini bilmek gerekir.

## Çocuklar Ölümü Nasıl Algılıyor?

Çocuklar çok iyi gözlemcidirler. Neyin söylendiği veya söylenmediğine ilişkin mesajları rahatlıkla alabilirler. İletişim engelleri koymak ve bunu konuşmaktan kaçınmak çocuklarda ölümün bilinmeyen, gizli ve endişe verici olduğuna dair yanlış algılarını pekiştirir. Önemli olan çocuğun kapasitesine uygun dengenin kurulmasıdır. Çünkü her çocuğun ölümü kavram olarak algılayışı; yaşına, gelişim düzeyine ve kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır. Çocukların ölümü algılama şekillerini gelişim özelliklerine göre dört dönemde inceleyebiliriz:

## Bebeklik Döneminde (0-2 yaş) Ölüm Kavramı: "Ölüm = Ayrılık"

Bu yaş grubu çocukları somut dünyada yaşadıkları için soyut bir kavram olan ölüme ilgili herhangi bir düşünce ve anlayışa sahip değillerdir. Onlar için

ölüm ayrılık demektir. Bu dönem çocuğunda henüz nesne sürekliliği gelişmediğinden dolayı bir kişi gözden kaybolmuşsa o ölü olarak kabul edilir. Bu nedenle kayıp sonrası yaşayacakları yas süreci 'ayrılık anksiyetesi'ne bağlı bir durumdur. Ancak her ne kadar çocuklarda ölüm kavramı gelişmemişse de bakımverenin yokluğunun farkındadırlar.

### **Okul Öncesi Dönemde (2-5 yaş) Ölüm Kavramı: "Ölüm = Yaşamın Değişik Bir Şekli"**

Bu dönemde çocuklar ölümü başka türlü bir yaşantı olarak tahayyül ederler. Ölümün geri dönülemez olduğunun farkında değildirler. Bu sebeple sık sık ölen kişinin ne zaman geri döneceğini sorarlar. Ölümün bir çeşit uyku ya da uzun bir seyahat olduğunu sanabilirler. Nasıl ki uykudan uyanılır, seyahatten dönülür, aynı şekilde ölümden de uyanıp canlanılabileceğini düşünürler. Bunun gerçekleşmediğini gördükçe, geçici olarak enürezis (alt ıslatma), enkoprezis (dışkı kaçıрма), bebeksi konuşma, parmak emme, kardeş ya da ebeveyni ile uyumak isteme gibi davranışlar görülebilir; yeme ve uyku alışkanlıklarında değişim olabilir.

### **Okul Döneminde (6-11 yaş) Ölüm Kavramı: "Ölüm=Fiziksel Yok Oluş"**

Bu dönem çocuklarda kişiselleştirilmiş bir ölüm kavramı vardır. Dolayısıyla ölümü bir cezalandırma olarak algırlar ve bunu kendi suçları olarak görürler. Bu dönemde ölümün sonluluğu, geri dönülmez ve evrensel oluşu kademeli olarak gelişmeye başlar. Çocuk ölümün varlığını kesin olarak kabul etmekle beraber, onun sadece hasta ya da kaza geçirmiş insanlar için olacağını düşünürler. Ayrıca ölümün kendinden kaçamayanları yakaladığına ve istenirse ölümden kaçılabilmesine dair bir inancı vardır.

### **Adolesan Dönemde (11-18 yaş) Ölüm Kavramı: "Ölüm=Soyut Anlam"**

Ölümün bilişsel olarak farkına varıldığı ve bir son olarak algılandığı dönemdir. Ergenler soyut kavramlar ve akıl yürütme ile hayal dünyalarında

bunu yorumlamaya çalışırlar. Ölümün mekanizmasına dair daha derin, felsefi ve ruhani sorular sormaya başlarlar. Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında bununla ilgili suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler. Geride kalanların duygusal bağımlılıklarından ve kederinden kendilerini bunalmış hissedebilirler.

### **Ölüm Haberi Çocuğa Nasıl Söylenmeli?**

Ölüm, yüzleşilmesi kadar konuşulması da zor olan bir konudur. Bu yüzden çocuğa kaybın bildirilmesiyle ilgili dikkat edilmesi gereken belli hususlar vardır. Bunların başında çocuğa bu haberi verecek olan kişinin kim olacağı gelir. Bu kişi çocuğun güvendiği, sevdiği ve duygusal olarak yakın gördüğü biri olmalıdır. Bazı aileler bu durumda çocuğu doğrudan bir uzmana götürerek bu haberi onun vermesinin daha sağlıklı olacağını düşünürler. Oysa bu son derece yanlış bir tutumdur. Çocuğun hiç tanımadığı birinden tüm hayatını etkileyecek bir olayın haberini alması hem yakın çevresine olan güvenini zedeleyecek hem de yalnız hissetmesine neden olacaktır. Eğer çocuğu ilgilendiren bir yaşantı söz konusu ise çocuğun bu yaşantı ile ilgili bilmesi gerekenleri olduğu gibi bilmesi ve bu yaşantı ile ilgili her şeyi uygun zaman diliminde yaşamaması gerekir.

Çocuğa bir yakınının ölüm haberini verirken öncelikle hasta idiye ölen kişinin sağlık durumuyla ilgili ne bildiği sorularak öğrenilmeli, sakın ve yalın bir şekilde çocuğun soruları yanıtlanmalı ve endişeleri giderilmeye çalışılmalıdır. Çocuğa dünyada bütün canlıların bir gün öleceği, insanın da bir canlı olduğu açıklanarak başlanabilir. Mevsimlerin değişmesi örnek verilerek yaşam ve ölüm döngüsü anlatılabilir. Bazen doktorların bile insanların yaşam sürelerini uzatma veya bir hastalığı iyileştirebilme konusunda yeterli olamayacağı söylenebilir. Ölümün bir cezalandırma olmadığı veya herhangi birisinin hatasından kaynaklanmadığı konusunda çocuğa güven verilebilir. Özellikle ebeveyn kaybı yaşayan çocuğun yas süreciyle baş etmesinde çocuğun korkularının yatıştırılması, yeni bakımverenin ile çocuk arasındaki ilişki ve destek kaynakları çok önemlidir.

Diğer bir önemli nokta ise, çocuğa bu haberin ne şekilde söyleneceğidir. Bu noktada ölen kişinin kim olduğu ve nasıl öldüğü doğrudan söylenmeli, bilinen gerçekleri içermelidir. Çocuğun vereceği tepkilere hazırlıklı olunmalıdır. Birdenbire ağlamaya, bağırmağa başlayabilir ya da sadece oturarak anlam vermeye çalışabilir. Bu noktada yalnızca yanında kalarak sakince beklemek ve duygusunu yaşamasına izin vermek uygun olacaktır.

Çocuklar bir yakının ölümünün ardından; "O nereye gitti?", "Ne zaman geri dönecek?", "Neden hâlâ gelmedi?", "Ben onu çok özledim.", "O neden öldü?", "Allah neden ölümü yaratmıştır ve biz öldükten sonra ne olacağız?", "Ben de ölecek miyim, eğer öleceksem ne zaman öleceğim?" gibi sorular sorabilirler. Bu sorular karşısında çocuk geçiştirilmemeli, olabildiğince somut, açık, net, kuşkulu olmayan, rahat, basit ve kesin ifadeler kullanarak ölümü anlamlandırabilmeleri için yardımcı olunmalıdır.

### Çocuğun Yas Süreci

İnsan sevdiği birinin kaybıyla birlikte kaçınılmaz ve evrensel bir tepki verir. Yas, bir ölüm ya da kaybın ardından oluşması beklenen kişisel ve duygusal durumdur. Yas süreci, şok/inkâr evresi (bu gerçek olamaz.) ile başlar. Sonrasında öfke (neden benim başıma geldi?) ve pazarlık (bir mucize olsa) evreleri ile devam eder. Belli bir süre geçtikten sonra depresyon (soyutlanma, hiçbir şey yapmak istememe) evresi başlar. Bu uzunca bir süre devam ettikten sonra kabullenme evresine geçilir. Bu sürecin tamamlanması için 3-6 ay arası kabul edilebilir bir süredir ve bu normal yas olarak değerlendirilir. Patolojik yas dediğimiz durumda ise, çocuğun gündelik yaşamsal sorunlarının artması ve yaşam kalitesinde belirgin gerileme olması beklenir. Bu durumda kayıp yaşayan çocukta dikkat edilmesi gereken belli hususlar vardır. Bunlar; çocuğun okul başarısındaki değişiklik, okula gitmeyi, uyumayı, akranlarıyla oynamayı şiddetle reddetme, ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma, sıklıkla öfke nöbetleri geçirme ve saldırgan davranışlarda bulunma, aşırı hareketlilik, huzursuzluk ve sıklıkla nedeni açıklanamayan huysuzluk nöbetleri geçirme,

anksiyete ve fobi geliştirme, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma, özbakımını yerine getirmede yetersizlik, otorite figürlerine karşı gelme, sosyal içe çekilme, alkol veya madde bağımlılığı, günlük aktivitelerle veya sorunlarla başa çıkmada yetersizlik, konsantrasyon bozukluğu, ısrarlı fiziksel şikayetler (belirtiler bazen ölen kişinin yaşadıklarını taklit etme şeklindedir.), saplantılı ölüm düşüncesi, iştah kaybı, uyku bozuklukları ve sık kabus görme nedeniyle yaşanan depresif eğilimler, uzun süreli duygu yokluğu ve sık sık yaşanan panik ataklardır.

Bir yakının kaybı çocuklarda travma etkisi yaratan bir olaydır. Travma, çocuklardan saklanıp daha sonra söylendiğinde ya da yaşandığı anda fakat gerçeği saptırarak söylendiğinde (açıklama şekli) çocuk korumasız kaldığını düşünmekte, bu düşüncenin ortaya çıkardığı olumsuz duygularla başa çıkmak için de yaşanan durumu inkâr etmeye çalışmaktadır. Toplumda çocukların yas tutmak için çok küçük oldukları, onların ölüm ve yas gibi acı veren durumlardan korunması gerektiğine yönelik yanlış inanışlar mevcuttur. Aksine çocukların bu olaydan ileriki yaşantılarını da etkileyebilecek durumların önüne geçilmesi ve en az hasarla çıkması için çocuklara kaybın ardından gündelik hayatındaki değişimlerin ne olacağı açık bir dille anlatılmalıdır. Geride kalan ebeveyn ve diğer aile yakınları bu yaşam değişimlerine ilişkin çocuğun kaygılarını azaltmalıdır. Ayrıca bu erişkinlerin kaybın ardından gelişen kendi duygularını çocukla paylaşması çok önemlidir. Böylelikle, çocuğun yas tepkilerini anlamlandırması kolaylaşır.

Çocuklarda yasin görülme şekli ve süresi farklı olabilir. Erişkinler yası daha yoğun yaşarken, çocuklar daha kısa sürede ilk şoku atlatabilmektedir. Bu farklılıklardan dolayı erişkin ile çocuk arasında "uyumsuzluk" doğabilmektedir. Erişkinin çocuktan kendi tepkilerine benzer tepkiler vermesini beklememesi gerekmektedir. Aynı zamanda kayıp ve yasa ilişkin yaşananlar çocuğun bireysel farklılıklarına bağlı olarak da değişim gösterebilir. Bunun ne kadar süre ile nasıl yaşanacağı çocuğun kapasitesiyle ilişkilidir.

Çocuk ve ergenlerde gelişim dönemleri ile uyumlu yas tepkileri gelişir. Kimi yatak ısılatma,

parmak emme vb. regresif belirtiler sergilerken, kimi de öfke patlamaları ve riskli davranışlar gösterebilir. Ayrıca çocuklar yaşanan bir kaybın ardından suçluluk (ben yaramazlık yapmasaydım o ölmezdi.), kızgınlık (beni sevse ölmezdi.), depresyon ve kaygı gibi duygular yaşayabilirler. Bu yas tepkilerinin bazıları hemen, bazıları ise sonradan ortaya çıkabilmektedir.

Sonuç olarak, yas atlatılacak bir duygu değil, uyum sağlanacak ve yeniden şekillendirilecek bir süreçtir. Yas tutmanın tek bir doğru veya yanlış yolu yoktur. Herkesin yası farklı şekilde olur. Nitekim çocuklar da erişkinlerden farklı şekilde yas tutar. Bu süreçte önemli olan çocuğa güvende hissedeceği bir ortam oluşturmak ve duygularını istediği şekilde ifade edebilmesine imkân sağlamaktır. Verilen tüm desteğe rağmen çocukta gözlemlenen belirtilerin sıklığı ve şiddeti gün geçtikçe artıyor ve bu durum 6 aydan uzun süredir devam ediyorsa mutlaka profesyonel bir destek alınması gerekmektedir.

"Ölümün çevresinde koparılan yaygara, ölümün kendisinden daha çok korkutur." der Seneca, Lucilius'a mektubunda. Bu nedenle ölümü nasıl karşıladığımız, onu ne şekilde ağırladığımız ve uğurladığımız son derece önemlidir.

### **Kayıp Yaşayan Çocuğun Bu Süreci En Az Hasarla Atlatması İçin Neler Yapılmalı?**

Şunu unutmamak gerekir ki ölüm, hem yetişkinler hem de çocuklar için gerçek bir durumdur. Bu yüzden de onu fantastik ya da aldatma şeklinde izaha kalkışmak yanlıştır. Örneğin; çocuğa ölen kişi için "Seyahate çıktı", "Allah onu kendi yanına aldı.", " Hastalıktan dolayı öldü.", "Derin bir uykuda." şeklinde ifadeler kullanmak çok sakıncalıdır. Bu çocukta, yolculuğa çıkan ya da uyuyan herkesin öleceği gibi bir his yaratabilir ya da karmaşıklık getirebilir. Ölüm çocuk için uzağa gitmek, hasta olmak, yaşlı olmakla özdeşleşebilir. Bununla beraber uyumayı, seyahate çıkmayı reddetmesine ve Allah'a karşı derin bir öfke beslemesine neden olabilir. Sonuç olarak, yetişkinlerin çocuğa birinin ölüm haberini aktarırken, ölme ve ölüm gibi kelimeleri kullanmaktan kaçınmamaları ve tereddüt etmemeleri gerekir.

Pek çok insan çocuğun yaşanan kaybın ardından olan bitenin farkında olmadığını düşünür. Aksine çocuklar üzüntüyü derinde yaşar, bunu farklı şekillerde ortaya koyarlar. Çocuğa bu noktada hiçbir şey olmamış gibi muamele etmek zaten flu olan ölüm kavramına dair var olan endişelerini artırmaktan başka işe yaramayacaktır. Belirsiz olan durumlarda o alanı çocuğun zihninde boş bırakmak, onun bu boşlukları istediği gibi doldurmasına mahal vermek demektir. Bu durumda çocuk yaşanan durum ile ilgili kendi dünyasında gerçekte olduğundan çok daha kötü bir tablo çizebilir.

Bununla beraber, ister çocuk ister erişkin olsun, insanı bir şeyden uzak tutmaya çalışmak, onu o konuda daha fazla meraklı olmaya iter. Bu sebeple çocukların eğer isterlerse defin ve cenaze merasimlerine katılmasında, taziye evinde bulunmasında herhangi bir sakınca yoktur. Bu çocuğun hazırbuluşuyla doğrudan alakalıdır. O yüzden cenazeye katılmak isteyen çocuğu engellemek, istemeyen çocuğu zorlamak uzun vadede istenmedik sonuçlar doğurabilir. Yalnız aşırı bağırımların, feryatların olduğu, ağıtların yakıldığı bir ortam var ise çocuğun daha sakin ve güvenli bulunduğu bir yakınının yanında bulunması daha iyi olacaktır.

Önemli bir diğer nokta ise, çocuğa ölümle herhangi bir ilgisinin olmadığını muhakkak bildirmek gerektir. Böylece kendisini suçlamasının ve yaşayacağı anksiyetenin önüne geçilmiş olur. Bununla beraber, çocukların acıyı ifade etmelerine imkân tanımak gerekir. Duygusunu, gözyaşını, öfkesini veyahut üzüntüsünü paylaşmaya çalıştıklarında engel olmamak, susturmamak bilakis dışa vurması için onları yüreklendirmek yapılabilecek en etkili dokunuşlardan biridir.

Tüm bu sürecin daha kolay anlaşılır ve kabul edilebilir hâle gelmesi için çocukların dini duygularından istifade etmek ayrıyeten fayda sağlayacaktır. Ölüm, soyut ve manevi bir kavramdır. Dolayısıyla sevdiği bir yakını kaybeden her insan gibi çocuklar da onun "cennete gittiği" ve bizim de bir gün onlarla buluşacağımız düşüncesine ihtiyaç duyarlar. Bu inanç hepimiz için son derece rahatlatıcı bir unsurdur.

Ne yazık ki ölümü çocukların erişemeyeceği bir yere kaldırma şansımız yoktur. Dolayısıyla bu süreçte bize düşen önce çocuğun düşmemesi için elimizden geleni yapmak ve fakat düştüğü yerden de elinden tutup kaldırmaktır.

## KAYNAKÇA

Aries P. Batılının Ölüm Karşısındaki Tavırları. In: Kılıçbay MA, Ed. Ankara: Gece Yayınları, 1991.

Bonanno, G.A., Wormian, C. B., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D. and Nesse, R.M. Resilience to Loss and Chronic Grief A Prospective Study From Preloss to 18-Months Postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, (2002), 83(5), 1150-1164.

Dyregrov, A. Çocuk, Kayıplar ve Yas: Yetişkinler İçin El Kitabı. Çev: Gülden Güvenç. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2000.

Harvey, J.H. Perspectives on Loss and Trauma Assaults on the Self. California: Sage Publications, 2002.

Kıvılcım, M. ve Gümüş Doğan, D. Çocuk ve Ölüm. *Turgut Özal Med. Cent* (2014), 21(1), 80-5.

Roman, EM., Sorribes, E. and Ezquerro O. Nurses Attitudes to Terminally Ill. Patients. *Journal of Advanced Nursing*, (2001), 34,338-345.

Sedney, M.A. Maintaining Connections in Children's Grief Narratives in Popular Film. *American Journal of Orthopsychiatry*, (2002), 72(2), 279-288.

Yıldız, A. Çocuk, Ölüm ve Kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (2004), 7(12), 125-145.

## **NUN OKULLARI**

**İlkokul - Ortaokul - Lise**

Elmalı Mahallesi, Beykoz Elmalı Yolu Sokak No: 5/1, 34829 Beykoz/ İstanbul

[www.nunokullari.com](http://www.nunokullari.com) - (216) 686 1 686

