



T. C. ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI A.D.

ÇOCUKLARDA YAŞ SÜRECİ

Ölüm, kabullenilmesi en güç olaylardan biridir. Anne, babasını veya yakın birini kaybeden çocuk için bu deneyim çok daha zorlayıcıdır. Herhangi bir nedenden dolayı ebeveynini kaybeden çocuğun karşılaştığı maddi ve manevi güçlükler, gelişimini etkileyecektir.

Gelişim dönemlerine göre çocukların ölüm hakkındaki değerlendirmeleri de farklılık göstermektedir.

Beş yaşından küçük olan çocuklar: Ölümün bir son olduğunu kavrayamazlar ve konuşmaları sırasında bunu açıkça ortaya koyarlar. Annem daha çok mu uyuyacak, hadi ona uyanması için yardım edelim vb. Bu yaş dönemi çocuklarına göre ölüm, geri dönüşü olan bir olaydır. Ölümün herkesin başına gelecek, evrensel bir olay olduğunu kavrayamazlar ve ölümle ilgili soyut açıklamaları anlamakta güçlük çekerler. Duygularını kendilerinden yaşça büyük olan çocuklar kadar ayırt edemezler.

5-10 yaş arası çocuklar: Bu dönemdeki çocuklar genellikle, ölümün geri dönüşü olmayan bir olay olduğunu anlamaya başlarlar. Yedi yaş civarında ölümün evrensel ve engellenemez olduğunu kavramaya başlarlar. Bu yaşlarda çocukların düşünceleri somut düzeyde olduğu için yas olgusunu anlamada somut ifadelerle (törenlere, mezar taşlarına) gereksinim duyarlar. Yaşları ilerledikçe olayların neden ve sonuçlarını daha fazla anlamaya başlarlar.

On yaşından ergenliğin sonuna kadar: Çocuğun ölüm kavramı giderek daha soyut hale gelir. Bu yaşlarda yaşanan hızlı biyolojik, psikolojik ve sosyal değişmelerin yanı sıra karşılaşılabilecek ölüm olayları şiddetli tepkilere yol açabilir, ölüm kavramını tam olarak algılayabildiği için kendi yaşayacağı sorunları da kavrarlar. Eğer bu yaş dönemindeki çocuk kendisine olayla ilgili uygun ve yeterli açıklamalar yapılmışsa, bu gerçeği diğer yaş gruplarındaki çocuklara nazaran daha kolay kavrayabilir.

ÇOCUKLARDA SIK RASTLANAN YAS TEPKİLERİ

Kaygı: Sevilen birinin kaybı ile çocuklardaki temel güven duygusu sarsılır. Büyük ölçüde, kendilerinin ya da diğer sevdiklerinin de başına bir şey gelebileceği düşüncesi ile kaygılanırlar. Korku ve kaygı duyguları çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Okula gitmek istememe, evde tek başlarına olmak istememek, karanlıktan korkmak.

Canlı anılar: Çocuklar tesadüfen bir ölüme tanık olurlarsa veya ölen birinin cansız bedeniyle karşılaşmışlarsa, bu görüntüler bir film gibi birbirlerine bağlanır. Görüntüler daha sonra tekrar tekrar göz önüne gelebilir.

Uykuya dalmakta güçlük: Uyuma güçlüğü artan kaygıyla ilişkilidir. Eğer ölüme ilişkin güçlü anılar varsa, bunlar, çocuğun başka bir şey düşünmediği akşam saatlerinde daha çok aklına gelir.

Üzüntü ve özlem: Yaşadığı travmatik olaydan sonra çocuk daha çok içine kapanır ve kendi başına kalmak isteyebilir. Çevresindekileri üzmemek için üzüntülerini belli etmek istemeyebilirler.

Kaybedilen kişi için duyulan özlem aşağıda belirtilen davranışlarla gözlenir:

- Kaybedilen kişinin aranması
- Sürekli anılarla meşguliyet
- Ölen kişinin varlığını hissetme

Küçük çocuklar ölen kişiyi bulmak için bir odadan diğerine gidip dururlar. Fotoğraflara tekrar tekrar bakmak isteyebilirler. Ölen kişinin dolabındaki giysilere sinen kokusunu içine çekmek veya onun yatağında uyumak vb. gibi davranışlarla ölen kişiye yakın olma isteğinin gösterebilirler. Bu davranışların sağladığı yakınlık en azından bir süre için duyulan özlemi azaltabilir. Ölen kişiye yakın olma duygusu bazen o kadar güçlü olur ki çocuklar onun odada olduğu hissine kapılabilirler. Ölen kişiye yakınlama çabalarının bir başka örneği de çocuğun kaybettiği kişi gibi davranması, onun rolüne bürünmesidir.

Öfke ve dışa vurma: Öfke ve dışa vurma çocuklardan yaygın olarak görülen bir başka yas tepkisidir. Küçük çocuklar duydukları derin üzüntüyü, tekme atarak, çevreye zarar vererek gösterebilirler.

Çocuklar öfkelerini farklı şekillerde gösterebilir:

- Ölümü kişileştirerek, sevdikleri kişiyi aldığı için ölüme kızabilirler.
- Bu olayın olmasına izin verdiği için yaratıcıya kızabilirler.
- Yaslarına çocukları katmadıkları, üzüntülerini onlarla paylaşmadıkları için yetişkinlere kızabilirler.
- Bu olayı engelleyemedikleri için kendilerine kızabilirler.
- Kendilerini terk ettikleri için ölen kişilere kızabilirler.

Suçluluk, kendini kınama ve utanç: Çocukların suçluluk tepkileri genellikle ölüm olayından önce yaptıkları veya düşündükleri ile ilişkilidir. Hasta bir kardeşe gösterilecek aşırı ilgi nedeniyle onun ölmesini istemiş olmak... vb. olaylar çocuklarda gerçekteşen ölüm sonrasında suçluluk duygusuna neden olabilir.

Okul sorunları: Dikkat toplamakta güçlük en sık rastlanan sorundur. Ölüm olayına ilişkin düşünceler ve anılar, düşünme yeteneğini etkiler. Üzüntü ve yas daha yavaş düşünmeye, enerji yetersizliğine ve isteksizliğe yol açar.

Fiziki yakınmalar: Yas tutan çocuklarda baş ve karın ağrıları, kas gerilmeleri gibi bedensel tepkiler görülebilir.

Diğer olası yas tepkileri:

- Yaşça daha küçükmüş gibi davranma
- Sosyal açıdan yalnızlaşma
- Kişilik değişikliği
- Gelecek hakkında kötümserlik

Çocuklar için durumu zorlaştıran unsurlar şunlardır:

- Çocuktan ölüm olayının gizlenmesi,
- Çocuğa veda etme fırsatı sağlayan cenaze törenine katılmasına engel olmak
- Bir anda beklenmedik biçimde gerçekteşen ölümler
- Ölen kişiye karşı iki kutuplu duygular, örneğin; çok sevdiği halde bir sebeple çok kızdığı birinin ölmesi gibi

- Anne-baba yerine geçecek, çocuğu sahiplenip destek olacak kişilerin olmaması
- Çocuğun kendi kişilik özellikleriyle birlikte, geçmiş yaşamdaki kayıp ve travmaların etkisi

Çocuğa Ölümü Anlatırken ve Sonraki Süreçte Nelere Dikkat Edilmeli?

Ölüm haberini ilk defa anne baba veya duygusal olarak yakın birinin vermesi uygun olur.

Haberi açık olarak söylemek, özellikle küçük çocuklarda soyut açıklamalardan kaçınmak gereklidir.

Her çocuğun yaşına uygun, onun anlayabileceği sözcükler seçilebilir. Küçük çocuklara ölümü anlatmak için "uyumak", "uzun bir yolculuk" gibi benzetmeler kullanılan anlatım tarzı oldukça sakıncalıdır.

Bazen çocuklar ne demek istediğinizi tam olarak anlamamış olabilir, o yüzden tekrarlamamız gerekebilir. Anlamamanın nedeni bazen inkar etme isteği de olabilir, ancak çok sert olmamakla birlikte bu inkarı yaşamasına izin vermemek adına bir kaç kez neler olduğunu anlatmak gerekebilir.

Sabırlı olmak, duyguları çok fazla saklamaya çalışmamak, çocuğun sorularına karşı olabildiğince açık, gerçekçi, doğrudan yanıtlar vermeye gayret etmek önemlidir.

Çocuklarınıza bu durumu algılayıp kabullenmeleri için zaman tanıyın. Onlardan gelecek her türlü tepkiye de hazırlıklı olun. Üzülüp ağlayabildikleri gibi hırçınlıklar da yapabilirler. Veya hiç bir şey olmamış gibi davranabilirler. Tepkileri ne yönde olursa olsun karşılık vermeden önce bu olayı algılamaları, özümsemeleri için zaman tanımayı unutmayın.

Bazen ağlamalar uzun süreli veya sık aralıklarla olabilir; böylesi durumlarda endişelenmeyin ve çocuğunuzu susturmaya çalışmayın. Ağlamak onun duygularını rahat ifade edebildiğini gösterir ve sağlıklıdır. Özellikle de "Ağlama, bak anneni üzüyorsun" gibi cümlelerden kaçının. Sadece ona sıkı sıkı sarılın ve duygusunu paylaştığını ve onu ne kadar sevdiğinizi ifade edin.

Tersine, bazı çocuklar üzüntülerini gösteremeyebilirler. Onları bu konuda suçlamamak, yargılamamak da bir o kadar önemlidir. Çocukları bu dönemlerinde gözlemlemek, ancak tepkilerinde serbest bırakmak önemlidir. Onu eğlendirmeye çalışmak, oyalama çabaları içine girmek, olayın etkisini azaltmaya veya dağıtmaya çalışmak işe yaramayan davranışlar olacaktır.

Çocuklarınıza çok abartılı olmamak koşuluyla kendi duygularınızı ifade edin. Böyle davranmanın hem sizin hem de çocuğunuz açısından olumlu yanları vardır.

Çocuğunuzun ölenle ilgili konuşulmadığında onun unutulduğunu düşünebilir, onunla ilgili konuşmaların veya üzüntü ifade etmenin ailenin diğer üyelerini üzeceğini düşünebilir. Bu nedenle de kendi duygularını söyleme cesareti bulamaz. Böyle durumlarda anne babanın duygularını ifade etmesinin bir başka önemi de, çocuklarına onlara destek olabilme şansı verebilmeleridir.

Çocuğumuza bizi düşündüğü, ağlarken mendil verdiği, yanımızda olduğu için kendimizi ne kadar iyi hissettiğimizi söyleyerek onun kendisini değerli hissetmesini de sağlayabiliriz.

Özellikle kardeş ölümleri sonrasında kalan çocuğun kendini değerli hissetme gereksiniminin çok yoğun olduğunu ve bunu mutlaka karşılamak gerektiğini unutmamak önemlidir. Bizim duygularımız onların duygu dağarcığını geliştireceği gibi duygularımızla baş ediyor olmamız ve yeni yaşama uyum sağlamaya başlamamız da onlar için önemli birer yol gösterici olacaktır.

Cenaze törenlerine her yaşta çocuğu götürmek yararlı olacaktır. Gerçek olmayan ölüm olgusunu daha gerçek bir hale getirmek, çocuğun ölümlerle-ölümle ilgili hayaller kurmasını önlemek, yası sembolik olarak

ifade etme olanağı tanımak, çocuğunuza ölenle vedalaşma ve duygularını ona karşı son kez belki de ifade etme şansı tanımak açısından cenaze törenleri çok önemlidir.

Çocuğunuzu tören sırasında yetişkinlerin gösterebileceği aşırı tepkilere karşı uyarmayı unutmayın. Tren sırasında çocuğunuz da ağlayabilir, tepki verebilir. Bazen de aşırı hareketli, sanki olanları umursamıyor gibi oyunlar oynayabilir, gülebilir, bunların hepsi o anki duygularını ifade etmenin birer biçimidir. Size olağan gelmiyor olsa da onun ocuk olduğunu ve tepki verme biçiminin bizlerden farklı olduğunu hatırlamaya gayret ederek olabildiğince hoşgrl olmaya çalışın.

Tren sırasında ebeveyn dışında çocuğun güvenebileceği, ona destek olacak birinin yanında olması iyi olacaktır. Çocuklar bazen mezarlıkta lenle konuşmak, onun yanına bir şeyler bırakmak isteyebilir, onlara bu olanağı mutlaka tanıyın. Anlamsız davrandıklarını söylemeye kalkmayın. Tren sonrasında izlenimlerini, duygularını paylaşmaya da teşvik etmeye gayret edin.

Çocuklar siz her ne kadar duygularınızı paylaşsınız da, onlarla konuşmaya çalışsanız da bu konuları bir süre konuşmak istemeyebilirler. Zorlayıcı olmayın, sadece anlatacaklarını her zaman dinlemeye hazır olduğunuz mesajını bir biçimde iletin.

Çocuklar söylemek istediklerini oyun yoluyla, resim yoluyla da ifade ederler. Ölümden sonraki dönemlerde oyunlarını, resimlerini iyi takip edin, oyunları ve resimler hakkında konuşun.

ocuğu evin ortamı uygun olmadığı için evden uzaklaştırmaya çalışmayın, kendini dışlanmış hisseder, size güvenini kaybeder, istenmediğini düşünür. Hatta bu dönemlerde evden daha az ayrılmaya, çocuğunuzla daha fazla vakit geçirmeye çalışın.

Çocuklar bir süre sizinle yatmak, oda işığını açık bırakmak, kapısını kapatmamak gibi taleplerde bulunabilir. Bir süreliğine bu taleplerini karşılayın ve yavaş yavaş eski düzenine geeceğinizi ona da söyleyin.

ocuğunuzla hissedebilecekleri suçluluk duygularını konuşmak, bu suçluluğu yok etmeye ve kendi kınamalarını önlemeye çalışmak gereklidir.

Küçük ocuklara kimin bakacağı konusunda güvence vermek onlar açısından çok önemlidir. Bu yaşlarda çocuklar ölümü tam olarak algılayamazlar, ancak kendilerine kimin bakacağına dair yoğun kaygılar duyarlar. Bu kaygılarını giderecek yanıtlar çocukları çok rahatlatarak, yeni yaşamlarına uyumlarını kolaylaştıracaktır.

