



## Çocuk ve Matem

**Aile bireylerinden birinin ölümünde bu zor süreci nasıl yönetmeliyiz?**

### **Aileler için öneriler**

Hayat doğumla anlam kazanıp ölümle sonlanan bir süreçtir. Her canlı için doğum kadar ölüm de bir gerçekliktir ve kaçınılmazdır. Aslında var olan canlı ya da cansız her nesnenin belli bir ömrü vardır, ama canlılar için özellikle de hayvanlar ve insanlar için çok daha fazla boyutları ve etkileri olan bir gerçektir. Bu yüzden ölüm bu kadar gerçekten değişik bakış açıları ve yaklaşımlarla ölüm korkusunun bizde oluşturduğu korku ve tedirginliği reddetmek yerine en aza indirgemeye ve değiştiremeyeceğimiz bu gerçekliği kabullenmeye çalışırız. Her günde doğumunu bir gün batımı izler. Her başlangıcı bir son izler. Hayat bir günün 24 saati gibidir uyanır, günlük atkivitelerinizi yaparsınız ve bu süreç içerisinde günün herhangi bir zamanında ve nihayetinde gecenin herhangi bir saatinde yorulur ve uyuruz. İşte hayatta böyledir insanlar hayata gözlerini açar, büyür gelişir üretir ve nihayetinde hayatın herhangi bir aşamasında yorulur yavaşlar ve durur. Bazen de herhangi bir hastalık ya da kaza sonucu bir süreç içinde veya ani bir şekilde sonlanır. Şifa duaları yerini rahmet dualarına bırakır. Ölüm hayatın doğal bir gerçeği olduğuna göre, eğer ki çocuklarımız bunu anlayacak olgunlukta iseler yaşamın ne anlama geldiğini anlamaları açısından onlarla da paylaşmalıyız. Düşünmesi ne kadar rahatsızlık verici olsa da, sevdiğimiz kişiye her ne kadar yakıştırmamak da, aksine inanmayı çok daha fazla istesek de, istisnasız her beden ölümlüdür.

Eğer aileden biri henüz öldüyse ya da yakında ölümünü bekliyorsanız, çocuğunuzun ölümün gerçekten ne anlama geldiğini anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Öncelikle kendiniz çocukken hatırladığımız ilk kaybımızı gözünüzde canlandırın. Olay gerçekleştiğinde kaç yaşındaydınız, tepkiniz neydi? Neler hissetmiştiniz? Durum hakkında sizi bilgilendiren, acılarınızı paylaşan birileri oldu mu? Durumla nasıl başettiniz? Birilerinin size neleri ve ne şekilde açıklamasını ya da anlatmasını isterdiniz? Bu sorulara vereceğiniz cevaplar aynı zamanda çocuğunuz ile neyi nasıl konuşmanız gerektiği hakkında da size yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzla ölen kişi hakkında konuşurken doğru dili kullanınız. Sadece yorumlanacak, hayal gücüne hitap eden anlatımlar çocuğunuzun yanlış duygular geliştirmesine ve korkular yaşamasına sebep olabilir. “Onu kaybettik”, “göklere çıktı”, “gölgenin vadisinde ilerliyor”, “Şimdi o uyuyor gibi.. Bunlar yerine çocuğunuza “öldürüldü”,

“kanser”, “trafik kazası”, “kalp yetmezliği” gibi duruma uygun olan gerçek kelimeyi kullanmak sizin için zor olsa da çocuk için doğru olanıdır. Çocuğunuza söylediklerinizden anlamadığı birşeyin olup olmadığını sorabilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuzun kafasında bilmecelelere de yer bırakmamış olursunuz.

Çocuğunuzun kütüphanesine ölüm konusunu işleyen kitaplar koyabilirsiniz. Bu şekilde belki sizinle paylaşmak istemese de konuya ilişkin okuyabilir, rahatlayabilir ve dahası ölümün, ayrılığın kendisi dışında da gerçek dünyada gerçek insanlar arasında bir gerçeklik olduğunu anlamasına ve yeni duruma adapte olmasına yardımcı olabilir. Ancak konuyla ilgili seçeceğiniz kitaplar çok önemlidir. Bu çocuğu yanlış yönlendirecek, kar ya da macera amaçlı yazılmış kitaplardan değil, ama daha çok gerçek olaylardan ve eğitici, tamamlayıcı amaçlı, durumla ilişkili ve samimi kitaplardan olması çok önemlidir, aksi takdirde yarar yerine zarar verir.

Ölüm olayını örnekleyerek anlatmak için ölü bir kuş, bitki ya da herhangi başka bir hayvan ölüsünü göstererek örnek verebilirsiniz. Örneğin ölü bir kuş için yürüyemeyeceğini, uçamayacağını, sizi farkedemeyeceğini, size tepki veremeyeceğini, kendi başına hareket edemeyeceğini kısacası artık hiç bir işlev yerine getiremeyeceğini, yerdeki bir taş ya da öteki herhangi bir cansız nesneden farksız olduğunu, dolayısı ile ölümün böyle birşey olduğunu anlatabilirsiniz. Birçok karmaşık yöntemlere başvurmak yerine bu çocuk için çok daha anlaşılır bir durum olacaktır.

Aileye yeni katılan bir birey; yeni doğan bebek için gösterdiğimiz coşku, çocuğa bu yeni haberi müjdelemek için gösterdiğimiz sabırsızlığı maalesef kayıp olayında yaşamamız söz konusu olamamaktadır. Genelde yanlış olan inanç çocuğa durumu anlatmayarak, ölüm ya da ölen hakkında konuşmayarak çocuğu koruyacağımızı düşünürüz. Halbuki olayı sıcaklığına ve birlikte üzüntümüzü, duygularımızı paylaşmalı, çocuğun da kendi duygularını ifade edip rahatlayabilmesi için cesaretlendirmeliyiz.

### **Çocuklar gerçekten matem tutar mı?**

Genellikle anne-babalar çocukların da matem tuttuğuna, bu ızdırabı yüksek düzeyde yaşayabildiklerine pek inanmak istemezler. Bunda çocukların bu süreci yaşama şekilleri, deneyimleri, çocukluk enerjisi ve mantığı ile oyuna düşkünlükleri ve de daha doğal hareket etmelerinin payı büyüktür. Evet çocuklar da matem tutar, kaybın acısını yüreklerinde zaman zaman ve şiddetli hissederler. Bu acıyı, üzüntüyü ömrünün ilerleyen yıllarında ve her türlü önemli etkinliklerde daha çok ve şiddetli hissedecektir. Kazandığı başarılarında, mezuniyetlerinde, davetlerde anneler ya da babalar gününde evlilikte, çocuk sahibi olduğunda kısacası hayatının önemli olan her döneminde hissedecektir.

Çocuklar için yetişkinler için olduğu kadar öleni hatırlatan çok fazla şey yoktur. Yetişkinler hayatlarındaki her olayda, her etkinlikte, her onsuz geçirilen gecede, hafta sonlarında, her ödemedede vs.. onu hatırlayacak, onun izlerini görecek ve dolayısı ile de özellikle ilk yıl onsuzluğu çok daha yoğun yaşayacaktır.

Çocuklar anne ya da babanın ölümü karşısında her gelişim aşamasında farklı düzeyde ve farklı tepkiler verirler.

Anaokulu çağındaki bir çocuk için sonsuzluk kavramı gerçekten sonsuzluk anlamına gelmez. 3-5 yaşlarındaki bir çocuğa “Baban öldü ve birinin ölmesi demek onun sonsuza kadar geri gelmeyeceği anlamına gelir” dersiniz. Çocuk dışarı çıkar bir-iki saat oynadıktan sonra geri gelir ve "anne babam ne zaman eve dönüyor" diye sorar. Bu çocuk için bir saat sonsuza kadar olan zamandır. Dolayısı ile her ne kadar zor da olsa, üzücü de olsa her seferinde bunu çocuğunuzdan duymak çocuğu incitmeden, azarlamadan dikkatini belki başka bir şeye yöneltmek ya da en iyisi beklili çocuğun yaşına uygun bir hikaye ya da masal okumak uygun olabilir.

Okul çağının erken yıllarında çocuklar ölümün gerçek olduğunu öğrenmeye başlarlar. Gerek okuldan gerekse çevredeki arkadaşları ve büyük çocuklarla etkileşimleri sonucu birçok gerçeği ailede konuşulmadığı halde doğru ya da yanlış şekilde çocuk öğrenmeye başlar. Bu yıllarda çocuklar hayatta kalmak için akıllı olmak gerektiğini birtakım riskler alırken bunun muhtemel olumsuz sonuçlarını da hesaba katmaya başladıkları yıllardır. Olayları belli bir mantık örüntüsü ile yorumlamaya başladıklarından bu yaşlarda geçmişteki herhangi bir eylem ya da düşüncelerinin anne ya da babanın ölümüne sebep olduğuna inanarak suçluluk duyguları da geliştirebilirler.

Bu yaşların diğer bir özelliği genelde çocuklar ölümün yaşlılıktan kaynaklandığını düşünüyor olabilirler. Özellikle çocuk hayatta kalan anne ya da babaya sıkça kaç yaşında olduğunu ya da birilerinin yaşlandığını ve öldüğünü, veya falancanın anne-babası yaşlı, onlar ölürse o ne yapar gibi konularla geliyorsa çocuğun bu konudaki endişelerinin giderilmesinde fayda vardır.

Okul çağının ileri yıllarında çocukların yaşam ve ölüm konularında daha çok bilgilendiklerini, artık sadece yaşlılıktan değil ama şu ya da bu sebepten çocuk ve gençlerin de ölebileceğini öğrendikleri dönemdir. Yine bu dönemde ölüme karşı daha çok korkuların geliştirildiği ve hortlak hikayelerinin yaygınlaştığı, karanlıkta mezarlık yakınlarından yalnız geçmekten korktukları yıllardır. On yaş civarında çocuklar anne babanın ölebileceği konusunda korkular geliştirebilir, bazıları sık sık kabuslar görebilir. Yine bu yaşlarda çocukların kendi baktıkları hayvanlar (kedi, köpek, kuş vs.) edinmeyi istedikleri dönemlerdir. Çocuğun çok sevdiği hayvanı öldüğünde ölüm üzerine konuşmak için iyi bir zamandır.

Ergenlik çağı çocukların ölümü fantezileştirdikleri bir dönemdir. Bu yaşlarda ergen kendi ölümü hakkında fanteziler kurabilir. Kendisi ölürse kimlerin üzüleceğini, kimlerin kendisi için ağlayıp dövüneceğini, kimlerin cenazesine gelip kimlerin gelmeyeceğine dair fantazileri sıkça kurabildikleri bir dönemdir. Romeo Juliet okudukları bu tür ölümler üzerine kurgular yaptıkları hatta zaman zaman medyadan duyduğumuz, okuduğumuz gibi karşı cinsten bir arkadaşla birlikte intihara gitme eğilimi gösterebilirler. Hızlı araba kullanma ve bazen ölüme sürme gibi riskleri alabildikleri yıllardır ergenlik.

## Ölü Nedir?

Bunu yetişkinler için açıklamak kolay olsa da çocuklar için anlatabilmek (onları korkutmadan, incitmeden, yanlış yönlendirmeden anlatabilmek) gerçekten de pek kolay değil. Bunu açıklamaya başlamadan önce çocuklara şöyle soralım, yaşam nedir? Canlıyım “nefes alıyorum”, canlıyım “konuşabiliyorum”, canlıyım “yürüyebiliyorum”, Canlıyım “sorduğunuzda cevap verebilirim”, canlıyım “dans edebilirim”, canlıyım “görebilirim” bütün bunların hiçbirini yapamayan; işte o ölüdür.

Helen Bee'nin rapor ettiği araştırmalardan elde edilen bulgulara göre ana okulu çağındaki çocukların ölümü anlayamadıklarını, insanların öldükten sonra bile geri gelebileceklerini, ölümlerin de hissettiklerini, nefes aldıklarını, ailelerinden insanların ölmeyeceğini, sandıklarını ortaya koymuştur. Okul çağıının ilk yıllarında çocukların ölüm gerçeğini anladıkları, fakat yaşlıların ölebileceğini çocuklar için ölümün söz konusu olmadığını düşündüklerini, okul çağıının ileri yıllarında (söz konusu çalışmada 9 yaş ve sonrası) her yaşta insanın ölebileceğini ölümün gerçek olduğunu ve ölenin hayat fonksiyonlarının bir daha geri gelmemek üzere bittiğini, kanser ve böbrek yetmezliği gibi hastalıkların ölüme sebep olabileceği hakkında fikir sahibi olduklarını göstermiştir (Bee, 1998)

Din, ölümü açıklamakta önemli bir yer tutar. Eğer bir dine inanıyorsanız ve çocuğunuzun da sizin dininizi öğrenmesini ve bu inançla yaşamasını istiyorsanız özellikle islam dini ve hıristiyanlık gibi dinlerde ölüm ve ölümden sonraki hayat çok detaylı bir şekilde anlatılıp açıklanmaktadır. Ancak bazı yaklaşım ve söylem şekillerinden sakınmakta yarar var. Örneğin “Tanrı babanı çok seviyordu ve onu yanına (Cennetine) aldı” dediğiniz takdirde çocuğunuz Tanrı'nın muhtemelen kendisini sevmediğini ve onu (çocuğunuz) cezalandırmak için babasını aldığını düşündüğü takdirde Tanrı'ya karşı öfke duyabilir, küsebilir, ya da kendisinin kötü bir insan olduğunu, babasını yeterince sevmediği için Tanrı'nın babasını ondan aldığını düşünerek suçluluk ve günahkarlık duyguları geliştirebilir. Benzer şekilde olayı kadere bağlarken yine dikkatli olmak lazım. Örneğin düşen uçakta babasını kaybeden bir çocuğa “Tanrı babanın kaderini böyle yazmış. Böyle olmasını istemiş ne gelir elden” dediğiniz takdirde gene muhtemelen çocuk neden bunun özellikle onun babası için Tanrı tarafından yazıldığı konusunu kabullenmeyebilir ve bu konuda Tanrının adil davranmadığını, ya da bunun bir tür ceza olduğunu düşünerek olumsuz duygular besleyebilir. Bir diğer örnek gene “Tanrı bütün duaları kabul eder” dediğinde aile bireyleri özellikle de çocuklar hastalık suresince dua etmelerine rağmen sonuçta hastayı kaybettiklerinde muhtemelen Tanrı'nın kendilerinin dualarını kabul etmediğini, kendilerini görmezlikten geldiğini düşünerek gene olumsuz duygular beslemeleri söz konusu olabilir. Bir başka tehlike özellikle çocuğun hassas olduğu dönemler hele de ergenlik çağıında ise Cennetin nimetlerinden ve güzelliklerinden söz ederken sevdiği insan da oradayken (anne ya da baba henüz ölen her kim ise) bir an önce ölüp cennete gitme arzusunu şiddetli duyabilir ki çocuğunuzun toplumda bu tür insanları kullanmaya eğilimli gruplara kaptırma riskini göz ardı etmemelisiniz. Örnekleri arttırmak mümkün ancak sanırım bu kadarı konuyu açıklamak açısından yeterli. Çocuğun hassas olduğu o dönemler onu yanlış yönlendirmemek açısından sadece açıklamalarda çok seçici ve dikkatli olmak gerekiyor.

Ebeveyn ölmeden önce anne-baba ile sağlıklı ve pozitif ilişkilere sahip olan çocuklar ebeveynin ölümünden önce ebeveynle olumsuz ilişkilere sahip çocuklara göre yeni durumla daha etkin bir biçimde başettiği saptanmıştır. Muhtemelen yakın ilgi ve sevgi dolu yıllar çocuğa zorluklarla fazla yıpranmadan başa çıkmayı öğretmiştir. Ayrıca ailenin hayatta kalan üyeleri tarafından matem sürecinde iyi bakılıp ilgilenilen çocukların bu süreci daha kolay ve sağlıklı geçirdikleri gözlenmiştir (Santrock, 1995).

Bazen kardeşin ölümünü kabullenmek ebeveynin ölümünü kabullenmekten daha zor bir durumdur. Çocukların çoğu sadece yaşlı insanların ölebileceğine inanır; kardeşin ölümü çocuğun ölüm gerçeğinin kendisi için de mümkün olmasını düşünmesi onun başedemeyeceği korkular geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu süreci sağlıklı atlatabilmesi için aile üyeleri tarafından gereken ilginin verilmesi çok önemlidir. Gerekirse bu tür vakalarla çalışan bir kurumdan (özellikle benzer sorunları olan çocukların katıldığı) grup terapileri alması yararlı olur. Ama her koşulda ailenin desteği gereklidir.

### **İntiharı çocuğa nasıl açıklarsınız?**

Çok zor bir durum olmasına karşın, çocuğunuza ölüm olayının en kısa zamanda söylenmesi gerekiyor. Başkalarından duymasını istemediğiniz herşeyi çocuğunuza söylemelisiniz. Bunları çocuğunuzun sizden duymaya ihtiyacı var. Nelerin olduğunu çocuğunuz size sorduğunda her soruyu basit ve dürüst kelimelerle cevaplamaya çalışın. Sadece direkt sorulan soruları cevaplayın. Detaya girerek sorulandan fazlasını vermeye çalışmayın. Çocuğunuz söylediklerinizi alıp onları değerlendirmeden geçirecek, bir süre çalışıp ya da oynadıktan sonra eğer daha fazla bilgiye ihtiyaç duyar ya da sorusu olursa geri gelerek daha fazla bilgi isteyecek ya da yeni sorular soracak. Daha fazla cevapla başetmeye hazırsa yeni sorular soracak. Çocuğunuza karşı dürüst ve direkseniz çocuğunuz söylediklerinizi önemseyecek ve size karşı güven duyacaktır. Çocuğunuz kaybın ardından yeni duruma alışabilmesi ve bu durumla başedebilmesi için bu güven çok önemlidir.

*Olayı anlatma süreci:* Çocuğunuz karşılıklı birbirinize dokunabileceğiniz bir pozisyona koyun, mesela dizinizin üstüne. Çocuklar güvenlikte hissedebilmeleri için çok fazlaca dokunulmaya ihtiyaç hissederler . Sonra kendisine çok üzücü birşey söyleyeceğinizi, biri çok üzgün hissettiğinde ağlamasının normal olduğunu söyleyin. Bu üzücü olay, ağlamana sebep olabilir ve ağlarken sarılmaya ihtiyaç duyarız. Bu şekilde siz ağlarken onun yapacak birşeyi olduğundan daha az korkar. Şimdi söylemelisiniz “Bugün baban öldü”, genellikle çocuk sorular soracaktır. Mümkün olduğu kadar kelimeler geldiği gibi ve mümkün olduğu kadar sade olsun. Çok fazla detay vermeyin. Sonra soru gelir “Babam nasıl öldü?” Cevabınız şöyle olabilir: “Bazen insanların neden o yolla öldüklerini anlayamayız. Birisinin kanserden, kalp krizinden ya da araba kazasında ölmesi daha anlaşılır bir durumdur. Ancak bazen insanlar farklı yollarla ölürlere. Onu kendi kendilerine yaparlar. Buna intihar diyorlar. (Siz söylemezseniz de çocuk er ya da geç başkalarından duyacaktır, bu yüzden ilk sizden duyması daha iyidir) Anlaması çok zordur ve ne senin ne de benim yapabileceğimiz bir şey yoktu”. Çocuğunuz eğer kötü hisseder ya da kendini olaydan sorumlu hissederse sizinle gelip konuşmasına davet edin.

İkinci sorusu nasıl yaptı olabilir: “Bunu nasıl yaptı?” Çocuğunuzun bilmeye ihtiyacı var ama grafik detayları bir kenara bırakın. Diyebilirsiniz ki “Bunu sana söylemek benim için zor, ama söyleyeceğim. Tabancası vardı ve kendini vurdu”. Ya da “İple kendini astı”. Ya da “Arabaya gitti bütün pencereleri kapattı ve arabayı çalıştırdı, egzost gazı zehirlenmesinden öldü”. Eğer çocuğunuz “Öldüğünde neye benziyordu?” diye sorarsa şöyle bir soruyla başlayabilirsiniz, “Sen neye benzediğini düşünüyorsun?” Bu çocuğunuzun zihnindeki resim hakkında size fikir verebilir. Bazı çocuklar olay hakkında çok fazla şey bilmek isterler. Bu sorulara fazlaca detaya girmeden basit forumda cevaplar verilebilirsiniz. Eğer çocuğunuzdan çok fazla şey saklarsanız, her nasılsa çocuğunuzun kafasında gerçeğinden çok daha kötü imgeler oluşturmasından korkuyorum. Tekrar, çocuğunuzun kafasına takılan herhangi bir soru olduğunda ya da başkalarından duyduğu herhangi bir yoruma ilişkin sizinle konuşmasına davet etmeniz önemine vurgu yapmak istiyorum.

İntihar ölümleri çocukların kafasını karıştırıyor. Mesela çocuk şöyle söyleyebiliyor babam beni sevdiğini söylüyordu, eğer beni seviyorduydu bunu nasıl bana yaptı? Sürekli çocuklar mantık örgüleri içinde açıklamalar, cevaplar bulmaya, olayı anlamaya ve çeşitli çıkarsamalar yapmaya çalışabiliyorlar bazen. Bu yüzden özellikle kendisinin olayda herhangi bir sorumluluğunun olmadığına ikna olması, ayrıca acaba annem de bir gün aynı şeyi yapar mı gibi korkular gelişebilir ve çocuğun ruh sağlığı üzerinde çok olumsuz etkiler yapacak güvensizlik duyguları geliştirmesine neden olabilir. Bu sebeplerden gerçekten geride kalan ebeveynin çocukla yeterince ilgilenmesi ve çocuğa güven vermesi onun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi açısından son derece önem arz etmektedir.

Imdat Artan

Sosyal Hizmet Uzmanı

[imdat@psikososyalhizmet.com](mailto:imdat@psikososyalhizmet.com)

#### Yararlanılan Kaynaklar

1. Fitzgerald, Helen. (1992 ). The Grieving Child. A parent’s guide. Simon & Schuster Inc. New York.
2. Bee Helen. (1998). Lifespan Development, The Meaning of Death over the Life Span: Children’s Understanding of Death. Second edition. Addison-Wesley Education Publisher Inc. New York.
3. Santrock, W. John. (1995). Children. Physical Development in Middle and Late Childhood: Coping with Death. Fourth edition. University of Texas at Dallas