

## ÇOCUK ve ÖLÜM

Ölüm, hayatımızın kaçınılmaz ve insana acı veren gerçeklerinden biridir. Ölüme tanık olmak ve yakınlarımızdan birisinin ölümünü görmek bizi üzer. Her ölümün ardından bir yas süreci başlar. Ölen kişi ile bağlarımız arttıkça, ölümün verdiği hüznün de artar. Ölen kişi ailemizden biri ise, ölümün acısına sabretmek daha zor olur. Söz konusu olan çocuk ve ölen de anne-babası olduğunda, çocuk için büyük bir zorluk dönemi başlar. Hayatındaki ana kahramanlardan birinin ölmesi çocuğu derin bir acıya sürükler. Gideni geri getirmek mümkün olmaz. Ancak doğru davranışlarla çocuğun yas sürecini daha sağlıklı geçirmesi sağlanabilir.

### Çocuğa Ölümün Açıklanması

Bir çocuğun yakını vefat ettiğinde, çocuğa hızlı bir şekilde vefat haberini vermek gerekir. Bir hafta bekleyip sonra haber vermek, defin işlemlerinin bitmesini beklemek gereksizdir. Çocuk bir şeylerin ters gittiğini hisseder ve kimse ona açıklama yapmazsa büyük bir karmaşa yaşar. Bu nedenle ölüm haberi alındığında çocuk, en kısa zamanda doğru şekilde bilgilendirilmelidir.

Çocuğa haberi veren kişi çocuğun en yakını olmalıdır. Bu kişi çocuğun anne ya da babasıdır. Anne-babanın birlikte vefat etmesi halinde ise çocuğun kendini en yakın hissettiği akraba bu haberi çocuğa verebilir.

Çocuğa ölüm haberini verirken metanetli davranmaya, gözyaşlarını gizlemeye gerek yoktur. Çocuk, haberi veren kişinin duygularını ve acılarını gizleme eğiliminde olduğunu görürse, kendisi de ölümden kaynaklanan acısını gizlemeye ve gözyaşını tutmaya çalışır. Bu, çocuk için sağlıklı bir durum değildir. Bu nedenle ölüm haberini verirken olabildiğince doğal davranmak gerekir. Haberi veren kişinin içinden ağlamak geliyorsa o kişi ağlayabilir. Bu sayede çocuk, ölümlle ilgili duygularını rahatça ifade edebileceğini öğrenir.

Çocuğa ölüm “Öldü” ve “Vefat etti” gibi basit cümlelerle açıklanmalıdır. Ölüm bir kaza sonrasında oldu ise “Bir kaza geçirdi ve öldü.” demek yeterlidir. Kazanın detaylarını açıklamak yersizdir. “Allah yanına aldı.”, “Uzak bir yolculuğa çıktı.”, “Kuş olup Cennete gitti.”, “Allah’ın evine gitti.”, “Uzun bir uykuya daldı.” gibi söylemler çocuğun kafasını karıştırır. Çocuk, bu gibi söylemlerin ardından Allah’a karşı olumsuz duygular, yolculuğa ve uyumaya karşı ise kaygı geliştirebilir.

### Defin ve Cenaze Süreci

Çocukların naaşı görmelerine gerek yoktur. Çocuğa ölen anne-babasının naaşı gösterilirse çocuk anne-babasını bu haliyle hatırlayabilir. Naaşa karşı bir korku geliştirebilir. Bu nedenle ölen kişiyi çocuğa göstermekten kaçınılmalıdır. Ergenlik dönemindeki bir çocuk, ölen yakınına görmek isterse görebilir.

Küçük çocukların defin işlemlerine katılması pek önerilmez. Yedi yaşından büyük çocuklar, cenaze namazına ve defin sürecine katılabilirler. Bu yaş çocuklarının defin işlemini uzaktan seyretmeleri güzel olur. On iki yaşından sonra çocuklar, defin sürecine daha yakından tanık olabilirler.

Ölüm, çocuk için var olan kişinin bir anda yok olmasıdır. Çocuk ölen kişinin nereye gittiğini merak eder. Somut düşündüğü için, ölen kişiye bir yer, bir mekân atfetmek ister. Eğer defin işlemine ve kabir ziyaretine katılmazsa, ölen kişiyi zihninde kaybeder. Ölümü kabullenmekte zorlanır. Çocuk, ölen kişinin toprağa defnedildiğini öğrendiğinde ve kabristanı ziyaret ettiğinde artık ölen kişiye bir yer ve bir mekân atfeder. Bu nedenle bir yakını öldüğünde, çocuğun ölen kişinin kabristanını kısa sürede ziyaret etmesi sağlanmalıdır.

### **Ölen Kişinin Akıbeti**

Çocuklar, ölen kişinin nereye gittiğini sık sık sorar. Bu soruya verilen cevap ailelerin inancına göre değişir. Eğer aile, ölümden sonraki yaşama inanıyorsa, çocuğa “Ölenler Cennete gider.” cevabı verilebilir. Cennet çocuğa onun dili ile anlatılabilir. Bu anlatımda abartıya kaçmak çocukta bir an önce Cennete gitme isteği uyandırabilir. Bu nedenle Cenneti kısa ve sade cümlelerle açıklamak gerekir. Çocuk, ölen kişinin toprağın altından nasıl Cennete gittiğini merak edebilir. Meleklerin gelip onu Cennete götürdüğü söylenebilir.

Ölümden sonraki hayata inanmayan aileler, çocuklarına ölümün bir son olduğu anlatabilirler. Ölen kişilerin artık görüp duyamayacağı, nefes alıp veremeyeceği ve bedeninin hep toprağın altında kalacağı çocuğa anlatılabilir. Çocuğa ölen kişinin bedeninin bundan sonra hep toprak altında kalacağı söylenebilir.

Reenkarnasyon düşüncesi, çocuklar için anlaşılması zor bir düşüncedir. Ölen kişinin ruhunun, bir başka bedende dirileceğini çocuğa açıklamak zordur. Çünkü ruh soyut bir kavramdır. Üstelik ruhların sabit kalıp, bedenlerin değişmesi fikri çocuğun kafasını karıştırır.

### **Ölüm Sonrası**

Çocuklar, ölüm sonrasında ölümü pek konuşmak istemeyebilirler. Duygularını içinde yaşamayı tercih edebilirler ya da duygularını ifade etmekten korkabilirler. Yedi yaşın altındaki çocuklar ölümün geri dönülmez olduğunu tam anlamazlar. Ölenlerin bir gün çıkıp geleceğini düşünebilirler. Nasıl olup da nefes alamadıklarını, gözleri olduğu halde neden göremediklerini tam kavrayamazlar. Bu çocuklar, ölüm haberini aldıklarında hiçbir şey olmamış gibi gidip oyunlarına devam edebilirler. Bu durum onların duyarsız olduğunu değil, ölümün geri dönülmezliğini tam anlamadıklarını gösterir.

Çocukla, ölen kişi hakkında konuşmak gerekir. Bu sayede çocuk, içinde biriktirdiği duygularını dışa dökebilir. Ölen kişi hakkında konuşurken, çocuğa ölen kişi ile yaşadığı olumlu hatıralar sorulabilir. Çocuğun hatırlamadığı güzel anılar, yeniden detaylıca anlatılabilir. Çocuğa kendi özlem ve üzüntü duygumuzu paylaşmak çocuğun da kendi duygularını paylaşmasını kolaylaştırır. Haftanın bazı

günlerinde ölen kişinin fotoğraflarına bakmak, videolarını izlemek, kabir ziyareti yapmak çocuğun duygularını ifade etmesini kolaylaştırır. Ölen kişinin bir fotoğrafını çocuğa hediye etmek güzel olabilir. Bunlara ilave olarak çocukla birlikte ölen kişi hakkında bir resim yapılabilir. Bu resim görülen bir yere asılabilir. Çocukla birlikte serbest oyun oynanarak, içindeki korku ve üzüntüsünü oyun yolu ile dışarı atması da sağlanabilir.

Çocuklarda bir yakınının vefatı sonrasında çeşitli reaksiyonlar ortaya çıkabilir. Bunlar; ölümü inkâr etme, aşırı özlem, derin üzüntü, ölüm düşüncesinin tüm hayatı kaplaması, kendini suçlama, ölümü hatırlatan her türlü düşünceden şiddetle kaçınma ve ölüme karşı duyarsızlaşma gibi tepkilerdir. Bu tepkiler altı aya kadar normal kabul edilir. Ancak altı ay sonunda çocuğun bu tepkilerinde bir azalma görülmezse bir uzmana danışmak faydalı olur. Ölüm sonrasında çocukta alt ıslatma, tırnak yeme, saç dökülmesi, nesne emme, aşırı korku, kaygı ve yalnız kalamama gibi davranışlar da gelişebilir. Bu davranışların sürekli olması halinde yine bir uzman yardımı almak gerekmektedir.

### **Ölümlle İlgili Diğer Sorular**

Çocuğun ölüm haberi sonrasında sorabileceği bir başka soru “Sen de ölecek misin?” sorusudur. Bu soruya “Dünyada yaşayan herkes ölür. Ancak ben daha uzun süre yaşayıp senin yanında kalacağımı düşünüyorum.” denilebilir.

Çocuk, ölümle yüzleştikten sonra “Ben ölmek istemiyorum.” diyebilir. Bu durumda “Ama sen de öleceksin.” demeye gerek yoktur. “Hiç kimse ölmek istemez tabi ki. Umuyorum ki, sen daha çok yaşayacaksın. Birlikte çok güzel vakitler geçireceğiz.” cevabı verilebilir.

Bazen de çocuk, aşırı özlem duygusu ile “Ben de ölmek istiyorum.” diyebilir. Bu durumda endişelenmeye gerek yoktur. Bu cümleyi kullandı diye, çocuk gidip kendini öldürmez. Bunu dile getiren çocuklara sakın bir şekilde “Ölmek istiyorsun anlıyorum ama ölüm istenmez. Hem ne zaman öleceğimize biz karar veremeyiz.” gibi bir cevap verilebilir. Eğer çocuk “Ben kendimi öldüreceğim.” cümlesini çok sık kullanmaya başladıysa, bir uzmandan yardım alınabilir.

Çocuklar büyüdükçe, yaşlıların daha çok öldüğünü, ölüme daha yakın olduğunu öğrenirler. Bunu öğrendiklerinde yaşlanmaktan korkabilirler. Anne babalarına, yaşlanıp yaşlanmadıklarını sorup onların ellerindeki kırışıklıklara bakarak buna karar vermeye çalışabilirler. Bazen anne babasının yaşı ile ölüm arasında ilişki kurup ağlayabilir. Bu tepkiler normaldir. Ancak ölüm korkusu bir hafta içinde birden fazla gündeme geliyorsa, bu durum aylardır devam ediyorsa, yine bir uzmandan destek almak gerekebilir.

Doğum gibi ölüm de bu dünyanın bir geçiğidir. Ölümü çocuklardan kaçırmak, bir tabu haline getirip konuşmamak, çocukları hayatın bu gerçeğine karşı savunmasız kılar. Bu nedenle öykülerde, oyunlarda ölüme hafifçe yer verip çocuklarımızı bu gerçekle birlikte yaşamaya hazırlamak gerekir.