

ÇOCUK, ÖLÜM VE KAYIP

Arař.Gör. Dr. Armağan YILDIZ¹

ÖZET

Çocuğun kaçınılmaz bir gerçek olan ölümü, kavram olarak algılayışı yaşına, bulunduğu gelişim düzeyine ve kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır. Ölümle ilgili yapılacak açıklamaların, çocuğun bu bilgiye ihtiyaç duyduğu zamanda, açık, anlaşılır ve basit bir şekilde yapılması önemlidir. Ölümü, uyku, hastalık, uzağa gitmek, yaşlılık gibi kavramlarla eşleştirerek açıklamaktan kaçınılmalıdır. Ölümü izleyen kayıp sürecinde yetişkinin çocuğa yaklaşımı önemlidir. Yetişkin çocuğa karşı duyarlı, soğukkanlı, dinlemeye açık, yargılamayan, çocuğun ihtiyaçlarını dikkate alan ve duygusunu ifade etmesine izin veren bir yaklaşım sergilemelidir. Kayıp sonrası yaşananlar, çocuğun yaşı, kişiliği, deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, çevrenin etkisi, ailenin tutumu, ölüm nedeni ve oluş şekline göre değişmektedir. Çocuğa kayıptan önceki yaşantısının aynı şekilde devam edeceği ve güvende olacağı duygusu hissettirildiğinde çocuk kayıp sonrası yas süreciyle sağlıklı biçimde başedebilecektir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Ölüm, Kayıp, Matem.

CHILD, DEATH AND LOSS

ABSTRACT

Child's perception of death as a concept depends on his/her age, developmental stage and personality. Explanations about death must be done in a clear and simple way to the child, when he/she requires the information. Death should not be explained in a way to be matched with the concepts of sleep, illness to be away or being old. Adult's attitude is important to child

İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

through the grieving process; during this period being sensitive, calm and ready to listen, and taking child's needs into consideration and giving opportunity to express his/her feelings is important. Grieving process is influenced by child's age, personality, experiences, and relationship with the dead person, effect of the environment, family attitude, and type of loss. When the child is given the feeling and the confidence that his/her life will continue as it was, before the loss, he/she will be able to cope with the grieving process in a healthy way.

Key Words: Child, Death, Loss, Mourning

GİRİŞ

Ölüm, yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Ancak çeyrek yüzyıl öncesine kadar ölüm, tabu sayılan konulardan biri olarak kabul edilmekteyken yeni bir disiplin olan "Tanatoloji" nin ortaya çıkmasıyla günümüzde ölüm ve ölüme ilişkin psikolojik süreçler giderek önem kazanmaktadır² Yapılan çalışmaların biyolojik, sosyal ve psikolojik ölüm üzerinde yoğunlaştığı, ölen bireyin yakın çevresindeki kişilerin duygusal süreçleriyle ilgili olarak kayıp, yas ve matem kavramlarının ve özellikle de çocuk ve ölüm konularının sıklıkla ele alındığı görülmektedir.

Kayıp ve yas aslında birbirinin içine geçmiş süreçler olarak tanımlanabilir. Ölüm evrensel bir olaydır. Geride kalanlarda yarattığı çaresizlikle birlikte gelen en büyük kayıptır³ Ölüm yoluyla kayıptan söz edildiğinde yas ve üzüntü çok farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır⁴ Yas, matem sürecini de içine alan duygulanımdır. Yas, "bizim için çok fazla önemi olan birisini sonsuza dek kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular" olarak tanımlanabilir.

² Ragland, R and Scott, B. (1989), **Invitation to Psychology** . USA: Foresman Co.,278

³ Yavuzer, Haluk (2003), **Çocuğu Tanımak ve Anlamak**. İst: Remzi Kitabevi, 57

⁴ Zhang, Anna. (1998), **Grief and Loss**. Australia: Sydney Marling Collage

Kayıp sonrası yaşanan üzüntü (Bereavement), bireyin kayıp nedeniyle yaşadığı duygusal sıkıntı durumudur. Yas (Grief) ise, üzüntüyü de içine alan içsel ve dışsal tepkileri kapsayan bir süreçtir. Yas tepkileri; uyku, yeme sorunları, psikosomatik arazlar gibi **fiziksel**, kızgınlık, öfke, suçluluk, endişe vb gibi **duygusal** ve diğer aile üyelerinin bakımı, arkadaş ve akrabalarla olan ilişkilerin sürüp sürmemesi gibi **sosyal** tepki biçimlerinde kendisini gösterebilir.⁵ Üzüntü ve yas süreci, kaybedilen kişiyle olan ilişkilere, kaybın yaşandığı ortama ve kişiye olan bağlılığa göre değişmektedir.⁶ Matem (Mourning) kaybın kültürel yanını temsil eder ve bilinçli ya da bilinçsiz kültürel tepkileri içerir.⁷ Yas aslında ölen kişiyle olan ilişkiler doğrultusunda tamamlanmamış planları, istekleri, hayalleri ve fantazileri içerir. Bowlby' e göre matem süreci kaybedilen kişiye yeniden ulaşmaya çalışma, üzüntü ve organizasyonsuzluk ve yeniden yapılanma aşamalarından oluşmaktadır.⁸

Stubenbort, Karen; Donnelly, George R. and Cohen, Judith A. (2001), "Cognitive Behavioral Group Therapy for Bereaved Adults and Children Following an Air Disaster". **Group Dynamics: Theory, Research, and Practice** December 5(4), 261-276

⁶ Drench, Meredith. (2003), "Loss, Grief and Adjustment", Magazine of **Physical Therapy**. 11(6), 50-61.

⁷ Sedney, Mary Anne. (2002), " Maintaining Connections in Children's Grief Narratives in Popular Film". **American Journal of Orthopsychiatry**. 72(2), 279-288

⁸ Bowlby, Joan. (1991), Attachment. Vol: 1, USA: Penguin Books.

YAS SURECİ

Yastan doğan acılardan dolayı bireylerin duygusal tepkilerinde bir takım farklılıklar oluşabilir. Sıklıkla verilen tepkiler arasında :⁹

- Şok : " Bu gerçek olamaz",
- İnkâr: " Haber yanlış olmalı"
- Kızgınlık: " Niçin o, bir başkası değil"
- Suçluluk: " Hamileliğimde niye sigara içtim"
- Korku: "Ya diğer çocuklarıma bir şey olursa"
- Tükenmişlik, depresyon, konfüzyon ve pazarlık etme: "Bir mucize olsaydı" şeklinde ifadelere rastlanabilir.

Yas sürecinin tamamlanmasıyla birey bazı değişikliklere uğramaktadır. Kişinin hissettikleri ve yaşadıkları; şimdi ve gelecek kavramlarına ilişkin algılamalarını ve yaşam biçimini yeniden düzenlemesini sağlar.¹⁰ Çözümlemiş yas; bireyin acı çekmeksizin kaybettiği kişiyi hatırlayabilmesidir. Bireyin yas sürecinin tamamlanması; kayıp gerçeğiyle yüzleşmek ve kişinin yokluğunu anlamak, bu gerçeğin acısıyla yaşayabilmek, yaşamında kayıp kişinin yokluğuna uyum sağlamak ve yeni yaşam biçimi oluşturarak yeni duygusal bağlar kurabilme aşamalarını içermektedir.

Yaşanan kayba uyum sağlama 4 süreci kapsamaktadır. Bunlar:

- 1) Kayıp gerçeğini kabullenmek,
- 2) Yas'tan doğan fizik ve duygusal acı ile çalışmak,
- 3) Ölen kişinin özleildiği bir çevreye uyum sağlamak,

⁹ Drench, Ön.ver, 50-61
Stubenbort, Ön.ver, 261-276

- 4) Ölen kişinin yerini duygusal olarak tayin etme ve bu duyguyla yaşamaya devam etmek. Yas tutan birey zorunlu olan bu süreçleri tamamladığı takdirde matemın üstesinden gelebilmiştir.

Bowlby' e göre kayıpla başa çıkmada sağlıklı veya sağlıksız yolların oluşu; ölen kişinin kimliği ve rolü, yas tutan kişinin yaşı ve cinsiyeti, kaybın şekli ve nedenleri, kayıp sonrası ortamın koşulları, yastaki kişinin kaybedilen kişiyle ilişkisi gibi nedenlere bağlı olabilir¹¹.

Ölüm yoluyla kayıp yaşandığında bireylerin verdikleri tepkiler, "Sağlıklı tepkiler" ve "Sağlıksız tepkiler" olarak iki şekilde ele alınabilir. Kübler- Ross'a göre sağlıklı tepkiler 6 adımdan oluşmaktadır¹². Bunlar:

- 1) İnkâr veya yalıtılmışlık,
- 2) Şiddetli öfke ve kızgınlık,
- 3) Pazarlık,
- 4) Depresyon,
- 5) Kabul ve
- 6) Umut'tur.

Gelişimsel aşamalarla açıklanan yas süreci bazen doğrusal bir şekilde gitmeyebilir. Zaman zaman aşamalar kendi içinde yer değiştirebilir veya farklılık gösterebilir. Her şeyden önemlisi bireysel farklılıklar bazen aşamalar arası farklılıklara da neden olabilir.

Yaşanan kayıplardan sonra bazı bireyler yaslarını tamamlamayı sürdürülebilir veya uzatabilirler. Matem sürecinin uzaması olumsuz bazı davranış kalıplarını da beraberinde getirebilir. Bazen de kayıp duygusu yok

¹¹ Bowlby, Joan. (1991), Loss. Vol: 3, USA: Penguin Books.

¹² Kubler-Ross, Elishabeth. (1993), On Children and Death. New York: Macmillan Pub. Com., 61

sayılarak reddedilir ve bir başka zaman yaşanmak üzere ertelenebilir. Sağlıklı bir şekilde başa çıkılarak süreç tamamlanıyor ve birey yeniden yakın çevresi, dış dünya ile ilişkiler ve bağlar kurabiliyorsa umut ve yeniden bütünleşme sağlanmış olmaktadır. Ancak birey sağlıklı yollarla bu süreci aşmıyor ve saplanıp kalıyorsa bu noktada patolojiden söz etmek gerekmektedir¹⁴.

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli şeylerden ilki, çocukların bu konuda **neyi bildikleri** diğeri ise **neyi bilmedikleridir**. Eğer korkulan, rahatsızlıkları ve yanlış bilgileri varsa, gerekli bilgiler verilerek korku, endişe ve şaşkınlıkları giderebilmek mümkündür. Konuşmak her zaman bütün sorunları çözmeyebilir ancak sınırlı da olsa anlamalarını sağlayabilir.¹⁵ Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken söylenecekler "çocuğun yaşına" ve "çocuğun geçmiş yaşam deneyimlerine" bağlı olarak belirlenebilir. Ayrıca bireysel farklılıklar göz önüne alındığında deneyimler, inançlar, duygular ve durumlar farklılaşabilir.¹⁶

Çocuklar aslında ölümün farkındadırlar. Çevrelerinde çeşitli hayvanların ölümünü görmekte, televizyonlardaki programlarda izlemekte, hatta oyunlarında ölümü konu almaktadırlar. Ölüm yaşamın bir parçasıdır ve çocuklar çeşitli düzeylerde de olsa ölümün farkındadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse, yaşayacakları

¹³ Bonanno, George A.; Wormian, Camille B.; Lehman, Dairin R; Tweed, Roger G.; Haring, Michelle; Sonnega, John; Carr, Deborah and Nesse, Randolph M. (2002), "Resilience to Loss and Chronic Grief A Prospective Study From Pre loss to 18-Months Postloss" **Journal of Personality and Social Psychology** 83(5), 1150-1164

¹⁴ Thomas, Kenneth R. and Siller, Jerome. (1999), "Object Loss, Mourning, and Adjustment to Disability" **Psychoanalytic Psychology** 16(2), 179-197

¹⁵ Worden, J. W. (1991), **Grief Counseling and Grief Therapy**. London: Routledge.

¹⁶ Sedney, **Ön.ver**, 279-288

herhangi bir krize hazırlanmaları ve üstesinden gelmede kendilerine yardımcı olunabilir. Ne söylediklerine dikkat edilerek bu konudaki ilgilerine saygı gösterilmeli ve iletişime girmeleri cesaretlendirilmelidir. Açık, dürüst ve rahatlatıcı bilgiler bir çok şeyi kolaylaştırmaktadır. Çocuklar çok iyi gözlemcidirler. Neyin söylendiği veya söylenmediğine ilişkin mesajları rahatlıkla alabilirler. İletişim engelleri koymak bunu konuşmaktan kaçınmak, çocuklarda ölümün bilinmeyen, gizli ve endişe verici olduğuna dair algılamaları pekiştirir. Bunun yanı sıra çocuğun anlayamayacağı ve ihtiyacı olmayan bilgiyle onu yüzleştirmek çocukta karmaşıklığa da yol açabilir. Önemli olan çocuğun kapasitesine uygun dengenin kurulmasıdır .

Çocukların ölüm hakkındaki sorularına cevap verilirken, yetişkinin bir takım şüphelerinin olmaması da çok önemlidir. Kuşku cevaplar çocuklar tarafından fark edileceğinden rahat, kesin, basit, savunucu olmayan, şaşkınlık içermeyen açıklamalar, çocuğun ölümü anlamasında işe yarayacaktır. Worden'a göre yapılacak açıklamalar şu basamakları içermelidir⁷:

- Çocuk hazır olduğunda iletişim kurma isteğine karşı duyarlı olmak,
- İletişim girişimlerini engellemek,
- Dürüst açıklamalarla yaklaşmak,
- Dinlemek ve duygularını kabul etmek,
- Çok küçük olduklarını söyleyerek sorularını ertelememek,
- Kısa, basit açıklamalarla sorularına yanıt vererek kafalarında daha da karmaşıklık yaratacak açıklamalardan kaçınmak.

Çocuklara ölüm hakkında söylenebilecekler yaş, kişilik özellikleri ve ölen kişiyle ilişkinin düzeyine göre değişmektedir¹⁸ Bu kriter göz önüne alındığında çocukların gelişimsel özellikleri ve anlama kapasitelerine bağlı olarak ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılamaları farklılaşmaktadır¹⁹

0-2 YAŞ

İlk yıllarda bebeğin annesiyle kurduğu ilişki, onun diğer insan canlılarıyla olan ilk ve anlamlı bağlantısını sağlar. Dolayısıyla bebek için anne, dış dünya ile bağlantıyı sağlayan kişidir. Bu dönemde yaşanacak bir kayıp, bebek tarafından doğrudan algılanamayacağından anne veya anne yerine geçen ve bebeğe bakan kişi aracılığıyla yaşanır. Annenin aşırı reaksiyonu olmadığı sürece yaşanan kayıp bebek üzerinde **etki** yaratmayabilir. İlk 9 ay içerisinde bebek anneyi kaybetmişse bu kayıp 9 ay-2 yaş arasında yaşanacak kayba göre bebeği daha az etkiler. Uzmanların söyledikleri üzere, ilk yıllarda anne- bebek arasında kurulan ilişki "precognitive (işlemöncesi)" bir süreçtir. Bunun anlamı, eğer anne ölürse bebek bunu hisseder, ama anlayamaz. Bebek annenin uzun süreli yokluğu veya ölümü arasındaki ayrımı fark edemez. Yeme, uyku, tuvalet alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelir. Fakat bebek üzüntülü olmakla bunu ifade edebilmektedir. Anne yoksunluğu yaşayan bebeklerin belirli bir süre sonucunda, itiraz etme, ümitsizlik ve çözülme tepkileri verdikleri yapılan çalışmalarda görülmüştür²⁰.

Bu sürenin uzaması, yoksunluğun giderilememesi durumunda da; bilişsel ve duygusal gelişimde gerileme veya duraklama, kronik hastalıklar,

¹⁸ Yavuzer, **Ön.ver**, 57

¹⁹ Dyregrov.Atle. (2000), **Çocuk, Kayıplar ve Yas: Yetişkinler İçin El Kitabı**.

Çeviren: Gülden Güvenç. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

²⁰ Bowlby, **Ön.ver**, 112-261

depresyon belirtileri ve uyumsuzluk görülebilmektedir. 9 ay ile 2 yaş arasında bilişsel süreçler ilerlediğinden bebek annesini tanır eğer bu dönemde anne ölürse bebek şiddetli ağlamalar ve üzüntüyle tepki verebilir. Bu dönemde annenin kaybı bebeği, baba, kardeş veya büyükanne/ büyükbabanın kaybindan daha fazla etkiler. Babanın kaybinda bebek yalnız başına bunu fark edemez annenin tepkileri aracılığıyla kayıp duygusunu yaşayabilir. İlk 6-9 ay arasında bebek annesini tanır ve annenin kaybindan sonra yerine geçerek kendisine bakan kişiyi kabullenebilir ancak 9 aydan sonra bebek eğer ölen anneyle çok iyi bağlar oluşturmuşsa yerine geçecek kişiyi çok çabuk protesto edebilir veya kabullenmeyebilir. Araştırmalar, yetişkin yaşamında psikiyatri kliniklerine başvuran pek çok kişinin çocukluk veya ergenlik döneminde ebeveyn kaybı yaşadıklarını göstermektedir²¹. Eğer anne yerine geçen kişiler bulunamazsa, bebek eski duyarlılığını yeniden kazanamaz ve ileriki yaşamında başkalarına inanmakta ve güvenmekte zorluk çeken birey olabilir.

2-5 YAŞ

Bu dönem çocukları ölümü, geri dönüşü olan, geçici ve kişiye özgü olarak yorumlarlar.²² Okul öncesi dönem çocuğu yetişkinler gibi ölüm ve kayıp kavramlarını anlama ve üstesinden gelme kapasitesine sahip değildirler. İlk neden ölümün zaman kavramıyla ilgili oluşudur, çünkü Ölüm geri dönüşü olmayan bir kavramdır. Yas ise, sürekli bir kayıptan doğan duygudur. 2-3 yaş çocuğu "sürekliliğin" anlamını kavrayamaz. Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde ancak geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarını anlamaya başlayabilir. Bu yaşlardan önce çocuk sevdiği birisinin sonsuza değin yokluğuyla ölümü birleştiremez. Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde (örn.

²¹ Bowlby, Ön.ver, 112-261

²² Worden, Ön.ver, 135

bulutlar üzerinde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünür. İlişkili olmayan şeyleri birbiriyle bağlantılandırma eğilimindedir. Ayrıca ölümün getirdiği karmaşıklıkla kendini suçlama çok fazla görülür.²³ İkinci neden ise, okul öncesi dönem çocuğunun benmerkezci olmasıdır. Bu dönem özelliklerinden dolayı çocuklar ancak ihtiyaçları karşılanmadığında ölen kişinin yokluğunu hissedebilirler. Okul öncesi kuruma giden çocuk, ebeveyni onu kuruma bıraktığında ağlamaya başlayabilir ancak kısa bir süre içinde kendisiyle ilgilenen ve yanında olan diğer kişilerin varlığını fark ettiğinde, yeni ilişkiler kurmaya başlar.

Dil gelişimi tamamlandığından bu yaşlarda çocuklar mükemmel şekilde dili kullanabilirler ve dolayısıyla yaşadıkları kayıpla ilgili duygularını dile getirebilirler. Eğer ebeveynleri açıklama yaparsa bu yaş çocukları kaybı anlayabilecek yeterliğe sahiptirler. Ebeveyn kayıptan sonra da yaşamlarının güvencede olduğu ve yine aynı şekilde devam edeceği konusunda cesaretlendirirse kolaylıkla bunu anlayabilirler. Bazı çocuklar duygularını ifade edemezler ve uyku, yeme bozuklukları saldırganlık, içe çekilme gibi bazı uyum ve davranış sorunları ortaya çıkabilir. Ebeveyn bu konuda dikkatli olmalı ve çocuğunu gözlemlemelidir. Çocuğu neyin rahatsız ettiğini öğrenmeye çalışmalıdır.

6-11 YAŞ

Bu yaş döneminde çocuk geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olarak zaman kavramını öğrenmiş ve kendi yaşamıyla ilişkilendirmeye başlamıştır. Zaman kavramını öğrenmesi çocuğun ölüm (yaşamın sonlanması) kavramını anlamasını kolaylaştırır. Eğer birisi ölürse artık çocuk bir daha onun geri

dönmeyeceğini bilir.²⁴ Bu özelliklerinden dolayı çocuk yetişkine benzer şekilde kayıp sonrasında yoğun üzüntüler yaşayabilir. Aileden birisinin kaybına çocuk güçlü tepkiler verebilir. Okul çağı çocuğu bilir ki kayıp, çok üzüntü veren zorlu bir süreçtir. Üzüntüsünün yoğunluğunu farklı derecelerde ifade edebilir. Açık bir şekilde ağlayabilir, uyku, yemek yeme alışkanlıklarında veya diğer davranışlarında değişiklikler meydana gelebilir. Regresyon, saldırganlık, içe çekilme, alt ıslatma vb davranış problemleri ortaya çıkabilir. Ayrıca ölen kişinin bazı özelliklerini taklit etme gibi davranışlar da gözlenebilir. Bu oldukça normal bir durumdur, eğer yerleşmiş bir patoloji yoksa zaman içinde giderek azalarak yok olacaktır. 5-9 yaş çocuğu ölümü yaşayan tüm canlı şeylerin sonlanması olarak, bir son olarak görür. Henüz ölüm kavramı kişiselleştirilmemiştir. Düşünceleri yoluyla bundan kaçabileceğini zanneder. Ölümü; melekler, iskelet vb ile canlandırma eğilimindedir. Yaratıkların gelip onu alacağından korkar, ruh, ceset, hayalet gibi kelimeler onu korkutur. Ölüm konularına ilgi göstermeye başlar. Bazı çocukların bu dönemde gece kabusları vardır³.

ERGENLİK DÖNEMİ

9-10 yaşlarından ergenliğe kadar uzanan dönemde hayali düşünceler devam eder zaman içinde çocuk ölümün tamamen geri dönüşü olmayan, tüm canlı varlıklarda görülen bir şey olduğunu kavramaya başlar. Teorik olarak ölümle ilgilenmeye başlar. "İnsanlar başkalarına yer açmak için ölürler" gibi fikirler ileri sürebilirler. Cenaze törenleri vb ilgi duyarlar. Kendi aileleri ve yakın çevreleri için endişelenmeye başlarlar. "Ne oldu ?" sorusunu sıklıkla sorarlar. Yaşama ve ölüme felsefi bir bakış açısıyla yaklaşır. Ergenlikte özellikle yaşamın anlamı sorgulanır. Bazı ergenler ölüm korkusunu engellemek için yaşam şekillerinde değişiklik yaparlar. Yetişkinlerin bu

²⁴ Meadows, Sara. (1993), **Child as a Thinker**. London and New York: Witwell Ltd., 128

²⁵ Worden, Ön.ver, 185

konudaki görüşlerine ihtiyaç duyarlar, birilerinin onları dinlemesi oldukça önemlidir. Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler. Henüz özel ve genele ait duygularının ayırımı yapamazlar.²⁶ Ergenlik dönemindeki kayıplar kimlik gelişimi açısından oldukça önemlidir. Ergen bu dönemde kendini kabul, benlik sayısı düzeyini belirlerken varoluşunu da sorgulamaktadır .

BİREYSEL DENEYİMLER

Çocukların ölüm, kayıp ve yas kavramlarına ilişkin yaşantılarını etkileyen bir diğer kriter de "bireysel deneyimler"dir. Burada unutulmaması gereken bir nokta her çocuğun tek olduğudur. Bazı çocuklar 3 yaşından önce bu konuda sorular sormaya başlarken bazı çocuklar da yalnızca yakın çevrelerinde bir ölüm olayıyla karşılaştıklarında bunun farkına varırlar ve o zaman bu konuyla ilgilenirler.²⁷

Kayıp yaşayan çocuğun ne hissettiği, bununla nasıl başa çıkabildiğinden ziyade, yetişkinlerin çocuğa nasıl yaklaştığı önemlidir. Çünkü çocuk; sıcak ve yargılamayan bir yaklaşıma, dikkatli dinlenmeye ve izlenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu tür bir yaklaşım çocuğun ihtiyaçlarına yönelik olacaktır.

EBEVEYN NE YAPMALIDIR?

Ölüm kavramı üzerinde konuşurken ebeveyn olabildiğince açık, sade ve basit bir şekilde konuya yaklaşmalıdır. Özellikle okul öncesi dönemde ki çocuk için uzun ve karmaşık cevaplar sıkıcı ve anlaşılmaz olabilir. Çocuklara verilen cevaplar bir sonraki soru soruluncaya kadar onları idare

edebilir. Bazen tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler. Deneyimleri arttıkça soruları da değişikliğe uğrayabilir. Bazen çocuklar ölüm kavramının arkasındaki duygusal süreçlerle de ilgilenirler. "Neden biri öldüğünde diğer insanlar ağlıyor?" gibi. Bazen çocuklar alışılmadık ani sorular da sorabilirler "Anne, sen ne zaman öleceksin" gibi. Burada çocuğun endişesinin giderilmesi çok önemlidir. Ölüm kavramı tam olarak anlaşılmadığından, çocuk tarafından bu durum ayrılık gibi algılanabilir ve çocuk kısa süreli de olsa ebeveyninden ayrı kalmak istemeyebilir.

Başka bir sorun da çocuğun ölüme ilişkin kafasındaki var olan kavramsal yanlışlardır: Ölümün *uykuyla* karıştırılması ve ölen kişinin uyuduğunun zannedilmesi çocuğu rahatsız edebilir böyle çocukların genelde uykuyla ilgili problemleri de ortaya çıkabilir. *Uzağa gitmek* de bir başka kavramsal yanıştır. Çocuklarda terk edilmişlik duygusuna yol açabilir. Kısa süreli ayrılıklar endişe yaratabilir. Sorun yaratan başka bir konu da *hasta olmaktır*; her hasta olan kişinin öleceğini sanan çocuk kendisi veya ebeveyni hastalandığında öleceğini düşünebilir. Sadece *yaşlı insanların öldüğü* konusunda çocuk bilgilendirilmişse genç bir insan veya bir çocuk öldüğünde bunu duyduğunda şaşırabilir ve bildiklerine inancını yitirebilir.

Kayıp yaşayan bir çocuk için en önemli nokta, ebeveyninin acı çeken çocuğu ciddiye almasıdır. Ailede ölüm olduğunda bazen yetişkinler çocukların kendileri kadar acı çekmediklerini düşünürler, çocukların bu süreçten ne kadar ve nasıl etkilendiklerini anlamayabilirler. Ebeveyn öncelikle çocuğun duygularını dile getirmesine yardımcı olmalıdır. Yaşanılan olaylar, duyulan yalnızlık ve üzüntü, geçmişte yaşanılan mutlu zamanlar, geleceğe ilişkin planlar üzerine konuşmak hem çocuk hem de diğer aile üyeleri için oldukça yardımcıdır.

Yaşayan ebeveyn için çocuğa babasını veya annesini kaybettiğini söylemek oldukça zorlu bir görevdir. Araştırmalara bakıldığında genelde bu görevi aile içinde çocukla iletişimi ve etkileşimi iyi olan, soğukkanlı

bireylerin üstlendiği görülmektedir. Ancak en doğru olan, çocuğa bu durumun geciktirmeden, sakin ve anlayabileceği bir şekilde, hayatta kalan ebeveyni tarafından açıklanmasıdır.

Çocukların minyatür yetişkinler olarak ele alınamayacağı görüşünden yola çıkıldığında yas sürecini çocukların yetişkinlerden farklı yaşadığı bir gerçektir. Farklılığı ortaya koyan nedenlerden biri acı ve yaslarını nasıl ifade ettikleridir. Çalışmalar çocuklarda kayıpla birlikte yaşananların "çocuğun bulunduğu gelişim dönemiyle" ilgili olduğunu göstermektedir. Ayrıca çocuğun yaşı, kişiliği, önceki yaşam deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, çevrenin etkileri, ölüm nedeni, ailedeki iletişim-etkileşim kalıpları, kayıp sonrası ailenin takındığı tavır, çocuğun ihtiyaçları ve bunun karşılanması, duygu, düşünce ve anıların paylaşımlı paylaşılması, ebeveynin stresle başa çıkma yolları ve diğer yetişkinlerle olan ilişkileri çocuğun yasını etkileyebilir.^{28 29 30}

Kayıp ve yasa ilişkin yaşananlar bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bunun ne kadar süre ile nasıl yaşanacağı bireyin kapasitesiyle ilişkilidir. Kayıp yaşayan çocuğun dikkat edilmesi gereken bazı tepkileri şunlardır.^{31 32 33}:

- Okul başarısında değişiklik,
- Çok çabalmasına karşın düşük başarı,

²⁸ Corr, C.A. and Corr, D. M. (1996), **Handbook of Childhood Death and Bereavement**. New York: Springer.

²⁹ Fitzgerald, H. (1992), **The Grieving Child. A Parent's Guide**. USA: New York, Fireside.

³⁰ De Spilder, S. (1987), **The Last Dance: Encounter Death and Dying**. Palo Alto: Mayfield Pub. Co.

³¹ Dyregrov, Ö.n.ver

³² Bonanno, Ö.n.ver, 1150-1164

³³ Sedney, Ö.n.ver, 279-288

Okula gitmeyi, uyumayı, akranlarıyla oynamayı şiddetle reddetme,

Ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma,

Sıklıkla öfke nöbetleri, öfkeli tepkiler,

Aşırı hareketlilik,düzenli oyunlarda sürekli hareket etme, huzursuzluk,

Anksiyete ve fobiler,

Kazara hareketler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma,

Uyku bozuklukları, gece kabusları,

Çalma, saldırganlık, tahripçilik vb davranışlar,

6 aydan uzun süren saldırganlık, başkalarının haklarına saldırı, şiddet, asilik,

Otorite figürlerine karşı gelme,

Sıklıkla nedeni açıklanamayan huysuzluk nöbetleri,

Sosyal içe çekilme,

Alkol veya madde bağımlılığı,

Günlük aktivitelerle veya sorunlarla başa çıkmada yetersizlik,

Israrlı fiziksel şikayetler,

Ölüm düşüncesi, iştah kaybı, uyku bozuklukları nedeniyle depresif eğilimler,

Uzun süreli duygu yokluğu,

Sık panik ataklar,

Ölüme ilişkin belirtiler.

Kayıp yaşayan çocuğun kafasında onu rahatsız eden ve üzüntüsünü arttıran bazı sorular olabilir: " Bu ölüme ben mi neden oldum?", "Aynısı bana da olacak mı?" , "Bana kim bakacak?". Bu tip sorular çocuğu rahatsız etmekle birlikte endişelendirir. Özellikle "sen beni öldüreceksin" diyen bir anne gerçekten öldüğünde ya da kardeşine kızdığı zaman "ölsün de kurtulayım" diyen bir çocuğun kardeşinin ölümünden kendisini sorumlu tutması ve suçlaması mümkündür. Yine yakın arkadaş çevresinde bir hastalık veya kaza ile bir ölüm meydana geldiğinde çocuk yaşadığı üzüntüsünün yanında benzer bir şeyin kendi başına da gelebileceğini düşünerek endişelenebilir ve korkabilir. Çocuk için ebeveyni çok önemli olduğundan, özellikle okul öncesi dönemde ebeveyn çocuğun tüm ihtiyaçlarını karşıladığından çocuk için ebeveyninin kaybı oldukça korkunçtur. Çocuk bundan sonra kimin kendisine bakacağı ve büyüteceği gibi konularda hassasiyetle durur^{34 35 36 37}

Yakın akraba, kardeş veya anne- babadan birinin ölümüyle aile içinde kayıp yaşayan küçük çocuklar genelde suçluluk hissedebilirler. Küçük çocuklar neden-sonuç ilişkisini kavramakta güçlük çektiklerinden bunu adeta bir ceza olarak da nitelendirebilirler. Çocuklar hala güvende oldukları ve sevildikleri duygusunu hissettiklerinde bunun üstesinden gelebilirler. Kızgınlık duygusu hem küçük çocuklarda hem de yetişkinlerde görülebilir. Kayıp sonrasında çekilen acılardan Ölen kişi sorumlu tutulabilir. Acıya eşlik eden bencilce ilgiler de bazen yaşanabilir. Böyle zamanlarda yakın çevrenin desteği çok önemlidir^{38 39}

Corr and Corr, Ön.ver, 11-30
 Fitzgerald, Ön.ver, 42
 De Spilder, Ön.ver, 122
 Worden, Ön.ver,
 Meadows, Ön.ver, 128
 Dyregrov, Ön.ver,

SONUÇ

Aile içindeki kayıp, yaşayan ebeveyn için de zorlu bir süreçtir. Kişisel kayıp duygusunun yanı sıra aileyi toparlamak, yeniden yapılandırmak ve organize etmek, güvenli bir hale getirmek hayattaki ebeveynin sorumlulukları arasındadır.

Ölüm gerçekleşmeden önce ailenin yakın çevre ile kurduğu bağlar ve yakın aile fertleriyle olan ilişkileri son derece önemlidir. Çocuk için büyükanne/ baba ile kurulan ilişkilerin devamlılığı önemlidir. Geniş aile içinde çocuk yetişkinlerle iletişim ve etkileşimini sürdürürse kendini güven içinde hisseder ve bu ilişkiler aile için güçlü destek sağlar.⁴⁰ Çocuğun kayıpla başatmesinde önemli bir faktör de etnik özelliklerdir. Farklı etnik yapılarda yas, matem, cenaze töreni gibi süreçlerin farklı şekillerde yaşandığı görülebilmektedir. '

Ailede ölüm sebebiyle aşırı koruyucu yaklaşım yerine eski ilişkiler aynı düzeyde sürdürülmeye çalışılmalıdır.⁴² Aile üyeleri kayıpla yaşamayı öğrendiklerinde çocukların endişelerini ve meraklarını giderecek şekilde açıklamaları yapmalıdırlar.⁴³ Kayıp yaşayan ailelerde uyum süreci yaklaşık 18 ay ile 24 ay arasında değişebilir. Çocuğun kayıp yaşamadan önceki alışkanlıklarına dönebilmesi çok önemlidir.

Winston, Carole (2003), "African American Grandmothers Parenting AIDS Orphans Concomitant Grief and Loss" *American Journal of Orthopsychiatry* 73(1), 91-100

⁴¹ Saltzman, William R.; Pynoos, Robert S.; Steinberg, Alan M and Layne, Christopher M. (2001), "Trauma- and Grief-Focused Intervention for Adolescents Exposed to Community Violence Results of a School-Based Screening and Group Treatment Protocol". *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 5(4), 291-303

⁴² Yavuzer, Ön.ver, 57

⁴³ Barth, Joan. (1989), *Families Cope With the Death of Parent: The Family Therapist's Role*. Children in the Family Contexts. USA: Guilford Press.

Sonuç olarak; ebeveyninden birisini kaybeden çocuğu endişelendiren şeylerin başında kayıptan önceki yaşamlarının aynı şekilde devam edip etmeyeceği gelir. Hayatta kalan ebeveynin yaşama kaldığı yerden devam etmesi, hayatın güvenilir olduğu ve geleceklerinin güvende olduğu duygusunu hissetmesine ilişkin önemli bir işarettir. Aksi takdirde ebeveyn kendi yasına gömülürse çocuğun yaşayan ebeveyninin sorumluluğunu da taşımaya çalışacağı unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

Barth, Joan. (1989), **Families Cope With the Death of Parent: The Family Therapist's Role. Children in the Family Contexts.** USA: Guilford Press.

Bonanno, George A.; Wormian, Camille B.; Lehman, Darrin R; Tweed, Roger G.; Haring, Michelle; Sonnega, John; Carr, Deborah and Nesse, Randolph M. (2002), "Resilience to Loss and Chronic Grief A Prospective Study From Preloss to 18-Months Postloss" **Journal of Personality and Social Psychology** 83(5), 1150-1164

Bowlby, Joan. (1991), **Attachment.** Vol: 1, USA: Penguin Books.

Bowlby, Joan. (1991), **Loss.** Vol: 3, USA: Penguin Books.

Corr, C.A. and Corr,D. M. (1996), **Handbook of Childhood Death and Bereavement.** New York: Springer.

De Spilder, S. (1987), **The Last Dance: Encounter Death and Dying.** Palo Alto: Mayfield Pub. Co.

Drench, Meredith. (2003), "Loss, Grief and Adjustment", **Magazine of Physical Therapy.** 11(6), 50-61.

Dyregrov,Atle. (2000), **Çocuk, Kayıplar ve Yas: Yetişkinler İçin El Kitabı**.
Çeviren: Gülden Güvenç. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Fitzgerald, H. (1992), **The Grieving Child. A Parent's Guided**. USA: New York,
Fireside.

Kubler-Ross, Elishabeth. (1993), **On Children and Death**. New York: Macmillan
Pub. Com.

Meadows, Sara. (1993), **Child as a Thinker**. London and New York: Witwell Ltd.

Ragland, R and Scott, B. (1989), **Invitation to Psychology** . USA: Foresman Co.

Saltzman, William R.; Pynoos, Robert S.; Steinberg, Alan M and Layne,
Christopher M. (2001), " Trauma- and Grief-Focused Intervention for
Adolescents Exposed to Community Violence Results of a School-Based
Screening and Group Treatment Protocol". **Group Dynamics: Theory,
Research, and Practice** 5(4), 291-303

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

Stubenbort, Karen; Donnelly, George R. and Cohen, Judith A. (2001), "Cognitive-
Behavioral Group Therapy for Bereaved Adults and Children Following an
Air Disaster". **Group Dynamics: Theory, Research, and Practice**
December 5(4), 261-276

Thomas, Kenneth R. and Siller, Jerome. (1999), "Object Loss, Mourning, and
Adjustment to Disability" **Psychoanalytic Psychology** 16(2), 179-197

Winston, Carole (2003), "African American Grandmothers Parenting AIDS Orphans Concomitant Grief and Loss" **American Journal of Orthopsychiatry** 73(1), 91-100

Worden, J. W. (1991), **Grief Counseling and Grief Therapy**. London: Routledge.

Yavuzer, Haluk (2003), **Çocuğu Tanımak ve Anlamak**. İstanbul: Remzi Kitabevi

Zhang, Anna. (1998), **Grief and Loss**. Australia: Sydney Marling Collage.