

# ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI VE YAS SÜRECİ

REMZİ ZÜMRÜT İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

## Bu Bültende Neler Var?

- Ölüm Kavramı
- Çocuklara Ölüm Nasıl Anlatılmalıdır?
- Çocuklara Ölüm Haberi Nasıl Verilmelidir?
- Çocuklar Cenaze Törenine Götürülmeli Mi?
- Çocukların Kayıplar Karşısındaki Yas Tepkileri



## ÖLÜM KAVRAMI

Ölüm hayatın bir gerçeğidir. Ölümün olduğu yerde acı, sızı ve üzüntü vardır. Yetişkinlerin bile zor geçirdiği bu süreç çocuklar için de oldukça zordur.

Çocukların ölümü anlamaları onların bilişsel olgunlaşma düzeylerine bağlı olarak değişir ve gelişir. Tam olarak anlaşılması çocuktan çocuğa değişmekle birlikte ölüm kavramının gelişiminde izlenen sıra aynıdır.



## 5 Yaşından Küçük Olan Çocuklarda

5 yaşından küçük çocuklar ölümün bir son olduğunu anlamazlar. Onlara göre ölüm geri dönüşü olan bir olaydır, yaşamın tüm işlevlerinin durduğunu kavrayamazlar. “*Dedemin mezarına biraz limonata götüremez miyiz?*”

Bu dönemde çocuk ölüme ilişkin soyut açıklamaları anlamakta güçlük çeker. Somut düzeyde düşünür. Olayı söylendiği gibi algılayacağı için soyut açıklamalar yapmaktan, ölen kişinin uyuduğu, uzun bir yolculuğa çıktığı şeklinde mistik ve üstü örtük sözler söylemekten kaçınmalıdır. Ölüm bu şekilde açıklandığında çocuklar, ana-babaları uyuduğunda korkuya kapılabilirler, biri bir yolculuğa çıkarken şiddetle karşı koyabilirler.

Çocuklar kendilerini her şeyin merkezinde algırlar. Kendi duygu ve düşüncelerinde olağanüstü bir güç olduğuna inanırlar. Bu nedenle kendilerinin ve başkalarının başına gelen olaylara kendi düşüncelerinin, duygularının, isteklerinin ve eylemlerinin yol açtığına inanabilirler.

Küçük çocuklar ölümü anlamlandırmada yetersizdir. Bu yüzden olaya karşı verdikleri tepkiler hafiftir.

## 5 Yaşından 10 Yaşına Kadar Olan Çocuklarda

5 ile 10 yaş arasındaki dönemde yer alan çocuklar, zamanla ölümün geri dönülmez oluşunu ve tüm yaşam işlevlerinin durduğunu anlamaya başlarlar. Çocukların “ölünce ölünür” ifadesi buna örnektir. 7 yaş civarında, ölümün engellenemez ve evrensel bir olgu olduğunu artık kavramaya başlarlar.

Küçük çocuklarda olduğu gibi bu yaş çocuklarının da düşünceleri somut düzeydedir ve yas olgusunu anlamaları için somut ifadeler ( törenlere, resimlere, mezar taşlarına) gereksinim duyarlar. Ölümün nedenlerine ilişkin düşünceleri de somuttur. Ölümün, hem kazalar ve şiddet gibi dışsal nedenlerden kaynaklandığını hem de hastalık ve yaşlılık gibi içsel süreçlerin bir sonucu olduğunu anlayabilirler.

## 10 Yaşından Ergenliğe Kadar Olan Çocuklarda

10 yaşından sonra çocuğun ölüm kavramı giderek daha soyut hale gelir ve bir kayıp olgusunun uzun vadeli sonuçlarını daha iyi görebilirler. Bu yaşlarda ortaya çıkan hızlı ve çok yoğun biyolojik, psikolojik ve sosyal değişmelerin yanı sıra ölümler de oldukça şiddetli tepkilere yol açar.

Sözü edilen bu yaşlarda çocuklar, ölümü soyut bir düşünce olarak kavrayabildikleri gibi, bunu evrensel ve kaçınılmaz olarak algıladıkları için kendilerinin başına da gelebileceğini kavrarlar. Bu nedenle ölüm düşüncesini belli bir mesafede tutmaya gereksinim duyarlar.



# ÇOCUKLARA ÖLÜM NASIL ANLATILMALI?

"Her şeyin bir başlangıcı ve bir bitişi vardır. Her gün birileri doğar, birileri ölür. Birisi öldüğünde artık bedeni çalışmaz. Yemek yemez, düşünmez, hissetmez, kalbi çarpmaz ve artık nefes almaz. İnsanlar çeşitli sebeplerden ölebilir. Bunlar yaşlılık, hastalık ya da beklenmedik, ani gelişen durumlardan dolayı olabilir. "

## Ölüm Haberi Nasıl Verilmelidir?

Çocuğa, bir yakının öldüğüyle ilgili haber verme durmunu çocuğun sevdiği ve güvendiği bir kişi üstlenmelidir. Bu durum çocuğa anlatılırken yer seçimi çok önemlidir. Çok sık gitmediği ve sonrasında da çok sık gitmeyeceği bir ortam tercih edilmelidir.

Öldü kelimesi net bir şekilde söylenmelidir. Çünkü "ölüm" kelimesi çocuğun anlayabileceği basit bir kelimedir.

Haber açık olarak iletilmelidir.

"Kendini bazı kötü haberlere hazırlamanı istiyorum. Haber babanla ilgili. Bir kaza oldu. Çalıştığı iş yerinde bir patlama olmuş ve ciddi bir biçimde yaralanmış öğrendiğimize göre hemen ölmüş."



Anlatırken "Allah'ın yanına gitti, melek oldu" gibi cümleler kullanırsanız Allah'a karşı öfke duymama sebep olabilirsiniz.

"Derin uykuya daldı, artık uyanmayacak" dersiniz uyku problemi yaşamama sebep olabilirsiniz.

"Çok yaşlıydı öldü dersiniz genç birisinin öldüğünü duyduğumda bana yalan söylediğinizi düşünebilirim".

Bunun yerine "İnsanlar genel olarak doğar, büyür, yaşlanır ve ölür ama bazen kazalar ve ağır hastalıklar da insanların yaşamına son verebilir" diyebilirsiniz.



"Uzun bir yolculuğa çıktı"

"Derin bir uykuya daldı"

"Cennete gitti. Orası çok güzel bir yer"

"Allah onu yanına aldı."

"Allah sevdiklerini yanına erken almış"

gibi söylemlerden kaçınılmalıdır.

## Çocuęu Cenaze Törenine Götürelim Mi?

Törenler gerçek olmayanı gerçek hale getirmemizi sağlar, hayalleri önler, yas sürecini uyarırlar ve yasımızı sembolik olarak ifade edebilmemize olanak verirler. Yaşam ile ölüm arasındaki dönüşümü sembolize ederler, vedalaşmamızı sağlarlar ve duyguların ifade edilmesini mümkün kılarlar. Daha önemlisi “karışık” bir durumu yapılaştırırlar.

Cenaze töreninin bir veda ritüeli olacağı ile ilgili çocuğa bilgi verilmelidir. Çocuk törene katılmak istiyorsa mutlaka götürülmelidir. Çünkü veda bir kapanış demektir ve anlamı çok büyüktür.

Çocuklar gerek ölüye bakmadan önce gerek cenaze törenine katılmadan önce nelerin olacağını bilmelidirler. Çocukların törende yetişkinlerin aşırı tepkilerine de hazırlanmaları gerekir. Çünkü gösterilen aşırı duygusal tepkilerden korkabilirler. Tören sırasında çocuğun yanında güvendiği bir yetişkin olmalıdır. Annesini veya babasını, kardeşini, büyük annesini veya büyük babasını kaybettiğinde bu kişi, sağ kalan ebeveyn değil, çocuğa yakın başka biri olmalıdır.



# ÇOCUKLARIN KAYIPLAR KARŞISINDAKİ YAS TEPKİLERİ

**Kaygı:** Çocuklar kendilerine yakın birini kaybettiğinde, temel güven duyguları çok sarsılır. Ana-babalarının sürekli yanlarında olmasını isterler ve ayrılmalarına karşı aşırı tepki gösterirler; “Eğer ölürsen babamın yanındaki mezarda mı yatacaksın?” gibi sorular sorabilirler. Yaşça büyük çocuklar ise bu korkuyu daha ileri düzeyde dile getirirler; “Bir şey olursa bana kim bakacak ?” gibi soruları buna örnektir.



**Uykuya dalmada güçlük:** Hem uykuya dalma hem de uykunun kesintiye uğraması şeklinde gözlenen uyku sorunları yas tutan çocuklarda yaygındır. Eğer “uyku” sözcüğü ölümü anlatmada kullanıldıysa, çocuklar uyumaktan korkabilir ve ana-babaları uyurken tetikte olurlar.



**Üzüntü ve özlem:** Üzüntü ve özlem farklı biçimlerde ortaya çıkar. Bazı çocuklar sevdikleri kişinin ardından sık sık ağlarlar ve bazen zor yatışabilirler. Ancak bazen üzüntü başka biçimlerde de ortaya çıkabilir; çocuk başkalarından uzaklaşarak kendi başına kalır ya da daha çok içine kapanır.

Özlem duygusu, günlük kucaklaşmalardan ve kaybedilen kişiyle birlikte olmanın sağladığı güven duygusundan, ödevlerine yardım almaya ve çeşitli etkinlikler için arabayla bir yerden başka bir yere taşınmaya kadar, pek çok benzer şeyi kapsar. Birlikte gittikleri yerlere gitmeyi ya da birlikte yaptıkları etkinlikleri tekrarlamayı, kendilerini ölen kişiye yakın hissetmeyi isterler. Zihnin anılarla meşgul olması, kaybı yaşayan kişinin rahatlamasına yardımcı olabilir. Çocuklar bazen tekrar tekrar fotoğraflara bakmak isteyebilirler. Ölen kişiye ait öyküler dinlemeyi talep edebilirler. Ölen kişiye ait bir eşyayı yanlarında taşıyabilirler ya da bir yere saklayabilirler. Tüm bu davranışlar, onları kaybettikleri kişiye yakınlaştırmakta ve acıyı hafifletmektedir.



**Öfke ve dışavurma:** Ölümü kişileştirerek sevdiklerini aldığı için ölme kızarlar.

- Bu olayın olmasına izin verdiği için Tanrı' ya kızarlar.
- Yaslarına çocuklarını katmadıkları, üzüntülerini onlarla paylaşmadıkları için yetişkinlere kızarlar.
- Ölümü engelleyemedikleri için kendilerine kızarlar.
- Kendilerini terk ettiği için ölen kişiye kızarlar.

Çocuklardaki yas tepkileri; bazen ağlama nöbetleri, başkaldırıları, ana-babaya vurma ve onar tekmeleme biçiminde açığa çıkabilir. Olup bitenlerden ana-babalar sorumlu tutulup ,öfke onlardan çıkarılabilir.



**Okul sorunları:** Öncelikle, en sık rastlanandır durum dikkatlerini toplamakta güçlük çekmeleridir. Ölüm olayına ilişkin düşünceler ve anılar düşünme sürecini engeller. Üzüntü ve yas daha yavaş düşünmeye, enerji yetersizliğine ve isteksizliğe yol açar. Ödevlerini bitirmeleri güçleşir, öğrenmeleri daha yavaşlar. Sonunda okul başarıları azalır.



**Fiziki yakınmalar:** Yas tutan çocuklarda baş ağrılarının, karın ağrılarının veya kaslardaki gerginliğin artması türünden bedensel yakınmalar görülür.

**Yaşça daha küçükmüş gibi davranma:** Her yaştaki çocuk farklı gerileme tepkileri gösterebilir. Küçük çocuklar yataklarını ıslatmaya başlayabilir, daha bağımlı hale gelebilirler. Daha büyük çocuklarda kendi tarzlarında bağımlı hale gelebilir ve bir süre çocukça davranarak “bebek” diliyle konuşabilirler.



**Sosyal açıdan yalnızlaşma:** Bazı çocuklar bir kayıp olayından sonra kendilerini yaşlılarından ve diğer kişilerden ayrı tutarlar. Bu sosyal yalnızlık, bazen akranlarının ve arkadaşlarının çocuğun durumunu anlamamasından kaynaklanabilir.



**Kişilik değişikliği:** Yakın birinin ölümünden sonra çocuğun karakteri değişebilir. Bu tür kişilikdeğişiminin dikkat çekici olması gerekmez; çocuk daha sessiz ve yalnız veya daha kaygılı ve korku dolu hale gelebilir.

**Nedensellik ve anlam hakkındaki düşüncelerle aşırı uğraşma:** Nedensellik ve anlamla ilgilidüşünceler çocukların kafasını sık sık kurcalar. Bu olay neden oldu? Neden bizim başımıza geldi ? Nasıl oldu?

**Olgunlaşma ve büyüme:** Çocuklar ailedeki bir ölümden sonra büyüyebilir ve giderek olgunlaşabilirler. Başkalarına merhamet duyabilir, onları gözetebilir, ana- babalarını daha iyi anlayabilir ve yardım etmekten gurur duyabilirler.



# Çocuklarda Yas Süreci

Çocuğun içinde bulunduğu durumu, yaşadığı duyguları ifade etmesi çok önemlidir. Çocuk ne zaman konuşmak isterse mutlaka dinlenmeli, soruları cevaplanmalıdır.

Çocuğa duygularını ifade etmesi için ortamlar oluşturulmalıdır. resim çizdirilebilir, yazı yazdırılabilir, ölen kişinin resimlerine ve videolarına baktırılabilir. Ölen kişinin adına bir ağaç dikilebilir. Çocuk sembolik şeyler yaparken veda sürecini daha sağlıklı tamamlayacaktır ve kendisini daha rahatlamış hissedecektir.

Çocuğun günlük rutinlerine dönmesine yardımcı olunmalıdır. Bu onun yas sürecinin tamamlanmasına ve normal yaşama dönmesine imkan tanıyacaktır.



**Çocuk bir süre geçmesine rağmen yas sürecini atlattıysa, yaşamı normale dönmediyse, yeme, uyku, duygudurum problemleri yaşıyor, sosyal ilişkileri bozulmaya başladıysa uzman yardımı alınmalıdır!**

Kaynakça: Çocuk, Kayıplar ve Yas ( Yetişkinler İçin El Kitabı), Atle DYREGROV, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 20, 1. Basım, Ankara, 2000

Klinik Psikolog İrem BOLAT (Ölüm Kavramı Çocuklara Nasıl Anlatılabilir?)

## Kitap Önerisi

