**ÇOCUKLARDA ÖLÜM KORKUSU**

Ölüm belki de hakkında konuşulması en zor konulardan biridir. Ancak hayatın aynı zamanda kaçınılmaz bir parçası olması nedeniyle bizi onunla ilgili konuşmaya ve düşünmeye zorlar. Çocukların bir kısmı okul öncesi dönemde bu konu hakkında sorular sormaya başlarken bir kısmı ise hiç sormayıp konuşmayabilir, tıpkı biz yetişkinlerde de olduğu gibi. Anne-babanın bu konuda konuşmaya hazır hissetmesi ve “bu konu hakkında konuşmakta bir problem yok” mesajını vermesi önemlidir. Bunu takiben de çocuk bir soru sorduğunda dikkat edilecek en önemli detay; ne sorduğunu, neyi öğrenmeye çalıştığını ve bu konuda ne bildiğini iyi anlamak ve o sırada neyi soruyorsa ona yönelik az ve öz bilgiyi vermek olmalıdır.

**Çocukların Ölümü Tanımaya Başlaması**

Çocuklar biz farkında olduklarını düşünmediğimiz zamanlarda aslında yavaş yavaş ölümü tanımaya başlarlar. Okul öncesi dönem olarak ifade edilen 3-6 yaş arası dönemde çocukların sıklıkla ölüm hakkında soru sormaya başladığı görülür. Çünkü çocuklar bu yaşlarda genellikle en az bir kez sokakta ölmüş bir hayvan görmüş, televizyonda bir ölüm haberi duymuş, bir kitapta ölümden bahsedildiğini dinlemiş ya da oyunlarında ölümü canlandırmış olur. Dolayısıyla ölüm hakkında konuşmalarına fırsat vermek, aslında zihinde henüz sadece adı konmuş ama içi pek dolu olmayan dosyaya sayfalar eklemeyi sağlar. Böylece ihtiyaç duydukları bilgiyi verebilir, onları olası kriz durumlarına hazırlayabilir ve üzgün olduklarında onlara daha kolay eşlik edebiliriz.

**Ölümü Konuşurken Uygun Olmayan Tutumlar**

Ölüm hakkında konuşmakla ilgili anne-babaların başvurdukları iki tür uygun olmayan tutum vardır. Bunlardan biri "kaçınmak" diğeri ise "yüzleştirmek"tir. *Kaçınmak;* yüzünüzden, sesinizden, duruşunuzdan sizin için bu konunun üzüntü verici bir konu olduğunu hemen okuma yeteneğine sahip muhteşem gözlemcinin "eğer annem ve babam bununla ilgili konuşmuyorsa bu kötü bir şey olmalı, en iyisi ben de konuşmayayım" ya da "ben bu konuda konuşmamalıyım çünkü bu konu anne ve babamı üzüyor" demesine ve etki olarak belki daha çok kaygılanmasına ve size nasıl hissettiğini söyleyememesine neden olabilir. Bilinmeyenin korkusu çocuklar için her zaman gerçekle karşılaşmaktan daha zor baş edilen bir durumdur.

Bununla birlikte bir diğer uygun olmayan yaklaşım olan *yüzleştirmek*; çocukları anlamayacakları ya da bilmek istemeyecekleri bilgilerle karşı karşıya bırakmayı içerir. Hassas konuların hepsinde olduğu gibi bu konuda da çocukları konuşmaya yüreklendirirken kaçınmakla yüzleştirmek arasındaki dengenin kurulması gereklidir.

**Çocuklarla Ölümü Konuşurken Dikkat Edilmesi Gerekenler**

* Çocukların bu konuda konuşmaya hazır oldukları zamanlara duyarlı olun.
* Konuşma girişimlerine açık ve sakin bir yaklaşımla karşılık verin.
* Söylediklerinin alt metnindeki duyguları okuyun ve kabul edin.
* Zihninizde bu soruya yönelik kısa ve yaşlarına uygun bir cevap hazırlayın.
* Kendi duygularınızla ilgili dürüst olun.
* Çocuklar anne-babalarının her şeyi bildiklerini düşünürler ancak siz cevaplayamayacağınız bir soru ile karşılaşırsanız dürüstçe ‘ben bu sorunun cevabını bilmiyorum ama senin için bunu öğrenebilirim’ deyin.
* Çocukların bu yaş döneminde ölümü geri dönüşü olan ve geçici bir yaşantı olarak algıladığını dolayısıyla oyunlarında kullanabileceğini unutmayın.
* Her çocuğun duygularını ifade edişi ve duyguları ile nasıl başa çıktığı kendisine özgüdür. Ona ihtiyacı olan zamanı verin, her seferinde saygıyla ve dikkatlice dinleyin.
* Bazen çocukların gerçekten ne sorduklarını “duymak” kolay olmayabilir. Bazen ne sorduğunu anlamak için sorusuna soruyla karşılık vermek gerekebilir. Örneğin ‘anne biz tekrar mutlu olacak mıyız?’ sorusuna ‘sence tekrar mutlu olacak mıyız?’ diye sorarak onu biraz daha konuşmaya teşvik ederek, yaşadığı duygunun derinliğini ve içeriğini daha iyi anlayabilirsiniz.
* Çocuklar tekrarla öğrenirler. O tekrar tekrar sorarken siz de tekrar tekrar aynı şekilde cevaplayın.
* Ölüm kelimesini kullanın. Ölen bir kişi için gitti, uyuyor gibi ifadeler kullanmayın, öldü deyin.
* Ölümü hastalık ya da yaşlılıkla ilişkilendirmeyin. ‘Dünyadaki tüm canlıların bir yaşam süresi olduğunu, yaşam süresi bitince ölündüğünü’ söyleyin.
* Ölen bir kişinin nereye gittiğini sorarsa “o öldü, ölen kişileri bir daha göremiyoruz ama onlara olan sevgimizi hep hissederiz, istersen birlikte resimlerine bakabiliriz, onunla ilgili konuşabiliriz” diyebilirsiniz (kendi duygularınızla ilgili dürüst olacağınız, özleminizi anlatacağınız önemli anlardan biri)
* Ölen kişilerin gömülmesi bu yaş grubundaki çocukları zorlayıcı bir bilgidir. Dolayısıyla sorduklarında mezarlıkları ‘ölen kişileri hatırlamak için isimlerini yazdığımız taşların olduğu yerler’ olarak tarif etmek ve çocukları okul öncesi dönemde bir cenaze törenine götürmemek (talep etmedikleri müddetçe) daha uygundur.
* Çocuk çok hasta olan bir kişiyi görmek isterse burada uygun karar çocuğa, hastaya ve duruma göre değişecektir. Hastane ortamının uygunluğu, hasta kişinin durumu, çocuğun özellikleri iyi değerlendirilmelidir. Telefon etmek ve çocuğun kart ya da mektup yazmak yoluyla iletişim kurması duruma göre tercih edilebilir.
* Çocuklar yakın bir aile üyesi öldüğünde suçluluk ve öfke duyguları hissedebilirler. Anne-babaların çocuğa sevgi ve ilgilerinin devam edeceğine dair yeniden güven vermeleri gerekir.
* Çocuklar da yetişkinler gibi yas tutarlar ve yasın evrelerini yaşarlar. Bu konuda bilgi edinin, süreğen davranış ve duygudurum değişimleri için gerekirse uzman desteği alın.
* Ayrıca ne kadar saklamaya çalışırsak çalışalım bizim ölümle ilgili kendi yaşadığımız duyguların çocuğa geçeceğini unutmayın. Çocuğun en çok hatırlayacağı kendi yaşantınızı ya da duygunuzu onunla nasıl konuştuğunuz, nasıl paylaştığınız olacaktır.
* En önemlisi aslında her sorunun sizin ölüp ölmeyeceğinize ve kendisine ne olacağına dair bir soruyu içerdiğini unutmayın. Bu konuda ona sakince güvence verin “ben yanındayım, buradayım, ben seninle uzun yıllar birlikte olmayı, uzun yıllar yaşamayı planlıyorum” deyin.