



BURSA OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

HAZİRAN, 2016



İÇİNDEKİLER

- HELİKOPTER ANNELER
- KARNE KİŞİLİĞİ ÖLÇMEZ
- FELAKETLERDEN SONRA ÇOCUK

Helikopter Anneler

İlk olarak 90'lı yılların başında ortaya çıkmış ve son dönemlerde Avrupa ve ABD'de gittikçe yaygınlaşan bir kavramdan bahsetmek istiyorum: helikopter ebeveyn! Aşırı koruyucu aileleri tariflemek için kullanılıyor bu kavram. Adeta bir helikopter gibi çocuklarının etrafında dönen, pervane olmuş anneler, babalar... Anneler günü vesilesi ile helikopter anneleri masaya yatıralım.

Helikopter annelerin aşırı koruyucu tutumu çocuğun doğumuyla başlar. Çocuğun her hareketine müdahale eden, onu mütemadiyen kollamaya çalışan ve yönlendiren, tercihlerine (kıyafetinden, arkadaş, iş, eş seçimine kadar) karışan kaygılı annelerden bahsediyorum. Farkında ya da değil, ancak hepsinin kendine göre bir nedeni var elbet. Kimi kendi çocukluğunda maruz kaldığı ihmalî telafi etmeye çalışır, amacı sadece iyi anne olmaktır. Kimi geçirdiği travmalar (ilk çocuğun kaybı, ailece atlatılan felaketler vb.)nedeniyle tehlikelerden kaçınmaya çalışır, kimi evliliğindeki boşluğu çocuğu ile doldurmaya çalışır, kiminin hayatta kontrol edebildiği tek şey çocuğudur, onu kontrol ederek hayatının kontrolünü elinde tutmaya çalışır.

Bazı annelerde ise belirli psikolojik bozuklukların dışavurumu olarak ortaya çıkar aşırı koruyuculuk. Kişiden kişiye değişse de tüm nedenler tek bir ortak nokta üzerine temellenir: Endişe ve evham...

Eğer onu koruyup kollamazsam "hata yapabilir", "istediğim gibi bir çocuk olmayabilir", "hastalanabilir", "kaza geçirebilir", "başına kötü birşey gelebilir", ve nihayetinde "onu kaybedebilirim". Sonuç olarak "onu hep koruyup kollamalıyım". İşte endişelerin bu şekilde dallanıp budaklandığı anneler bu işin dozunu fazlasıyla kaçırır ve ortaya kapana kısılmış çocuklar ve çevrelerinde gezinen helikopter anneler çıkar.

Üstelik bu helikopterin yakıtı asla bitmez yani çocuk büyüdükçe koruyuculuk azalmaz. Çocuk yetişkinliğe eriştiğinde, iş gücü sahibi olduğunda hatta evlenip yeni bir aile kurduğunda da devam eder. Çocuğunu koruyup kollamak adına üniversite hocalarının kapısını arşınlayanlardan, iş görüşmelerine refakatçilik edenlere kadar çok çeşitli örnekler sunmak mümkün bu noktada.





Oysa çocuğunu tehlikelerden koruduğunu sanan anne, bu şekilde davranarak çocuğuna kalıcı zararlar verir. Her şeyin fazlası zarar! genellemenin bu noktada oldukça özetleyici ve açıklayıcı olduğunu, bazılarınıza klişe gelen bu sözde derin bir hikmet olduğunu düşünüyorum. Evet; sevginin, ilginin, mutluluğun bile fazlası zarar. Tıpkı bir çiçeğin suya olan ihtiyacı gibi. Çiçeğin suya ihtiyacı vardır, öyle ki su olmadan yaşayamaz. Ancak çok fazla su verirsiniz ölür. Çocukların da korunmaya

ve ilgiye ihtiyaçları vardır ama çok fazla verirseniz onların da kişilikleri ölür. Pasif, ürkek ve bağımlı bireylere dönüşürler. Çünkü ebeveynlik tutumunuz (aşırı koruyucu, otoriter, ilgisiz, aşırı müsamahakâr vb.) çocuğunuzun kendine, hayata ve insanlara ilişkin temel inançlarını şekillendirir. Aşırı koruyucu çocukların temel inançları şöyledir: “Dünya tehlikelerle doludur”, “Her zaman tetikte olmalıyım”, “Mükemmel olmayan her şey değersizdir”, “Tek başıma günlük sorumlulukları yerine getirmem mümkün değil”. En derin inançları bu yönde olan bir kişinin ilişkilerinin ve günlük yaşamının ne tür sıkıntılarla dolu olduğunu tahmin edebilirsiniz.

Helikopter anne kavramı bana ABD'de filizlenmiş bir başka kavramı anımsatıyor: Bumerang nesil. Bumerang nesil ya da bumerang çocuk, ABD'de yalnız yaşamaya başladıktan sonra bununla baş edemeyip ailelerinin yanına dönen erişkin çocukları tanımlamakta. Geçen Aralık ayında 2000 kişi üzerinde yapılan anket çalışması, 25-34 yaş grubundaki her üç Amerikalı gençten birinin, kendi başlarına yaşamaya başladıktan sonra anne babaları ile aynı evde yaşamaya geri döndüğünü ortaya çıkarmıştır. Oysa Amerika'da aileleriyle birlikte yaşayan gençlerin oranı 1960'lı yıllardan beri %10-15 arasında seyretmektedir. Bu “eve dönüş”teki öncelikli sebepler ekonomik olsa da, çocukların bağımsız hayata geçtikten sonra adeta bumerang misali eve geri dönmelerinde helikopter annelerin de etkili olduğunu düşünüyorum.

Peki, bu durumda çocuklarımızı hep kendi hallerine mi bırakmalıyız? Tabii ki hayır. Onu ciddi risklerden ya da yaşının ötesindeki sorumluluklardan koruma sorumluluğu bize aittir. Asıl önemli olan şey; gelişimsel seyir içinde çocuğumuzu ne zaman, ne kadar korumamız gerektiğini bilmektir. Çocuklarının yalnız başına neleri yapabileceklerinden habersiz olan anneleri, geçtiğimiz Nisan ayında New York Times'da çıkan bir haberle örneklendirebiliriz. Haberde küçük çocukların başına en sık gelen yaralanmanın bacak kırığı olduğu söylenmekte. Bunun nedeni ise çocuklarını kucaklarına alarak kaydırdan kayan ebeveynler. Makalede çocukların ebeveynleriyle kaymalarının tek başına kaymalarından çok daha riskli olduğu özellikle vurgulanıyor.

Yani, gelişimsel açıdan hazır olduğu halde aman düşmesin diye elini bırakmazsanız, korkmasın diye yalnız uyutmazsanız, düşük not alır diye ödevlerini siz yaparsanız, temiz olmaz diye yıkanmasına izin vermezseniz ve kötü muamele gördüğü arkadaşlarını siz cezalandırırsanız onu korumuş olmazsınız. Aksine onu hayat karşısında savunmasız bırakırsınız. Karşılaştığı problemleri başkasının desteği olmadan çözemez hale gelir. Hep korunmaya alıştığından kendini savunmayı bilmez. Kendi gücünden bihaberdir aşırı

korunan çocuk. Hatta kendi bedeninden bile bihaberdir. Kendi fizyolojik duyularına bile güvenemez. Acaba gerçekten üşümüş müdür, hırkasını giymeli midir yoksa bu çok uygunsuz bir hareket mi olur. Bu tip, küçük, günlük seçim ve eylemlerinde bile kararsız ve çekingen olurlar.

Anneler ise korumakla, bağımsız bırakmak arasında gidip gelirler sürekli olarak. Bu durum anneliğin beraberinde getirdiği en ikircikli durumlardan biridir. Çünkü çocuğunuz vücudunuzdan kopan bir parçadır. İçinizde taşıdığınız, canınızdan can olan bir parça. Çocuğunuz tehlikelerden koruma içgüdüsünü her daim taşıyabilirsiniz. Ancak annelik fiziksel yakınlığın doruk noktasından ayrılığa doğru ilerleyen uzun bir yolculuktur. Çocuk büyüdükçe anneden kopacak, ayrılacak ve bireyselleşecektir. İşte bu gerçekliği en başından kabul etmek, atmanız gereken ilk adımdır. Unutmayın, çocuğunuz ancak sizden koştukça ayağa kalkacak, ancak ayağa kalktıkça yürüyüp ilerleyebilecek ve ilerledikçe insan olacak ve kendine özgü varoluşuyla sizi büyülemeye devam edecektir. Üstelik bu yolculuğun olumlu yönlerine odaklanıp onun tadını çıkarmak, bu ayrılma sürecini en güzel, en anlamlı şekilde geçirmek sizin elinizde. Evet; canınızdan can, ama başka bir can... Seçimleri, tercihleri, inançları, alışkanlıkları, yanlışları, acıları olacak başka bir can...

Son olarak, çiçeğinizi fazla suyla çürütmeyin ama susuz da bırakmayın. Hatalarının ona ciddi zararlar vermeyeceği durumlarda risk almalarına izin verin. Yanlışlarının sonuçları ile yüzleşmelerine izin verin. Günlük sorumluluklar almalarını sağlayın ancak sürekli hatırlatmayın. Unutmayın, çocuk hiç düşmeden yürümeyi öğrenemez, hiç hata yapmadan doğrunun ne olduğunu keşfedemez, hiç hasta olmadan bağışıklık sistemi gelişemez. Çocuğunuzun hata ile, sorun ile hatta hastalık ile karşılaşması şarttır. Çünkü hayatın gerçekleri ile baş etmesini sağlayan becerilere sahip oldukça sağlıklı ve mutlu olacaktır. Tüm çabalarınıza rağmen dengeyi sağlamakta zorluk yaşıyorsanız uzman desteği almaktan çekinmeyin, çünkü söz konusu olan çocuğunuzun sağlığı.

Annelerimize en içten saygı ve sevgilerimle,
Uzman Psikolog Fulya Kaya Tezel

Kaynak: <https://www.adapsikoloji.com/tr/m/aile-danismanligi/helikopter-anneler.html>

KARNE KİŞİLİĞİ ÖLÇMEZ

Her öğrenci ve ailesi için heyecanla beklenen bir tatil dönemine yani bir karne dönemine daha gelindi. Öğrencilerde aileleri de karnelerin nasıl olacağını merakla bekliyorlar. Birçok öğrenci karnelerini alınca mutluluktan havalara uçacak bazıları ise istedikleri notları henüz alamadıkları için biraz hüzünlenecekler. Bu durum hiç şüphesiz hem aileleri hem de çocukların psikolojisini etkileyecek. Peki ya karne döneminde anne babaların çocuklarına yaklaşımı nasıl olmalı?

Anne babalar genellikle çocuğun karnesiyle ilgili büyük beklenti içinde oluyorlar. Durum böyle olunca çocuk sanki anne babası için karne alıyormuş gibi hissedebiliyor. Hatta öyle ki sınavlara bile anne babasını mutlu etmek için giren birçok öğrenciyle karşılaşabiliyoruz. Çocuklar acaba düşük alırsam bunu nasıl telafi edebilirim gibi çözüme yönelik bir düşüncenin yerine bunu aileme nasıl söylerim kaygısı taşıyor. Bunlar doğru yaklaşımlar değil.



Elbette ki ailenin çocuğuyla ilgili bir beklentisi olmalı ama bu beklenti o karneyi esas sahiplenmesi gerekenin çocuk olduğu gerçeğini değiştirmemeli. Bu yüzden karne eve geldiğinde öncelikle çocuklar karnesinde kendisini iyi hissettiği başarıları üzerinde konuşulmalı. Neden başarılı olduğu, o dersi diğerlerinden ayıran farkın ne olduğu üzerinde durulmalı ki çocuk olumlu davranışlarıyla ilgili bir farkındalık kazansın. Bu başarı kriteri asla 5 olmamalı. Başarı 2 olan notunu 3'e çekmek, 3 olan notunu 4'e çekmektir. Yani çocuğun ilerlemiş olması akademik başarı için ölçüttür. Anne babalar ise başarının yalnızca 5 olduğunu düşünürler. Sonuç odaklı bu yaklaşım çocukların adım atma isteğini, başarma isteğini en önemlisi çabalama isteği olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukların elbette ki eksikleri olacaktır. Hangi anne baba, anne babalığı konusunda mükemmel ki. Ya da hangi öğretmen gerçekten dört dörtlük. Bu bir yetersizlik değildir. İnsanlar zayıf yönlerini görüp öğrendikçe fark ederler ve değişirler. Öğrenirler, çabalarlar. Hep mükemmel olma beklentisi çocuğu bu konuda yaralar.

Başarıları takdir edilen çocuğun kendine güveni gelir. Kendi eksikleriyle yüzleşmeye daha da hazırdır. Karneler kişiliği göstermez. Notlar bir çocuğun karakterini ölçmez. Bu yüzden o notların değişebileceğini bilerek hareket etmek gerekiyor. Sanki değişmeyecekmiş gibi sert bir tutum sergilemek çocuğun ikinci dönem çabalamasını engeller.



Notlar kesinlikle bir başkasının karnesindeki notlarla kıyaslanmamalıdır. Her çocuğun gelişimi, başarıları kendi içinde değerlendirilmelidir. Sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuklar dışsal referanslar edinirler. Böyle çocuklar yaşamları boyunca kendilerini başkalarıyla kıyaslamaya devam ederler. Bu durum onların mutlu olmaları gereken durumlarda bile mutsuz olmalarını tetikler.

Olumlu geri dönütlerden sonra karnedeki eksikler konuşulabilir.

Bunları bir başarısızlık gibi yorumlamak yerine eksik olarak yorumlamak ve bu notların yükseltilmesi için dersler bazında ve konu bazında eksiklerini bulmasına yardım etmek gerekir. Tatil döneminde onu sıkmayacak şekilde eksikleriyle ilgili bir çalışma planı oluşturulabilir.

Karne dönemi olarak anılsa da aslında bu dönemler çocuk için bir tatil dönemidir. O nedenle tatilin de iyi planlanması gerekiyor. Tatil bazen yüksek notlarla ilişkilendirilmektedir. Oysa tatil çocuğun öyle ya da böyle bir dönem yaptığı çalışmaların tatilidir. Tıpkı çalışanların izinleri gibi düşünebilirsiniz. Az çalışan çok çalışandan daha az izin kullanıyor mu? Elbette ki hayır. Bu nedenle her çocuk tatili hak eder. Tatilde aile içi etkinlikler mutlaka artırılmalıdır. Aile içi paylaşımları güçlendirmek önemlidir. İlişki güçlü olduğu zamanlar çocuklar kendi sorumluluklarını daha istekli yaparlar. Ama ebeveynleriyle ilişkileri güçlü olmayan çocuklar onlarla inatlaşmak için sorumluluklarından kaçınır. Bu nedenle tatil aile içi ilişkileri canlandırmak için bir fırsat olarak değerlendirilmelidir. Birlikte planlar yapılmalıdır. Diğer zamanlarda ise çocuğun kendisini mutlu hisseceği sosyal etkinlikler planlanmalıdır. Bunlar planlanırken seçimler birlikte karara bağlanmalı, dayatma olmalıdır. Çünkü dayatma yapılarak ikna edilen çocuklar etkinliklere katılmakta, sorumluluk almakta ve sorumluluklarını yerine getirmekte direnç göstereceklerdir. Bu nedenle çocuğun yönlendirildiği etkinlikler onun motivasyonunu artırmaya yönelik olmalıdır.

Unutulmamalıdır ki karnedeki notlar değişir, ama çocuğun yaşadığı duygular değişmez...

Alaaddin DEBGİCİ / Uzman Psikolojik Danışman

Kaynak:

<http://www.debgici.com/Makale/12/Karne-Kisiligi-Olcmez.html#.V1UmH5GLTIU>

FELAKETLERDEN SONRA ÇOCUK

Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK
Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul

Travmatik olay, ani ve beklenmedik bir şekilde günlük yaşam döngüsünü kırarak hem yetişkinler hem çocuklar üzerinde sarsıcı etki yaratır. Travmatik olay anına kadar günlük normal seyrinde devam eden yaşam, birden bire alt-üst olur ve devam edemez hale gelir. Travmatik olayın kendisi ve yarattığı etkiler sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçlarımızdan güvende olmak artık karşılanamaz duruma gelir. Ani ve tehdit edici olayın sonrasında, gelişim dönemlerine göre hem yetişkinlerde hem çocuklarda normal görünmeyen, ancak ortaya çıkması son derece normal olan tepkiler gözlenebilir. Travmatik olaya bağlı olarak yaşanan çok sayıda ölümlerin olması ve yaşanan felaketin insan eliyle yaşanan bir afet

durumu olması, travmatik tepkilerin yoğunluğunu ve görülme sıklığını artırabilir. Travmatik olayın geniş bir grubu ve coğrafyayı etkilemesi ve tekrar etme olasılığının olması genel olarak toplumun güven duygusunu sarsar. Travmatik olayın tekrar etme olasılığının güçlü olması ve olası bir felaketin etkilerini azaltıcı ve hafifletici hazırlıkların yapılmaması, toplumsal olarak yaşanan öfkeyi artırabilir ve güven hissi kaybolabilir. Bu durumlarda, yaşanan tepkiler daha karmaşık ve anlaşılmaz hale gelir. Durumun çözüme kavuşmaması, adalete olan inancın sarsılması ve yoğun öfke sonucunda yaşanan oç alma ya da çaresizlik duyguları, travma ve yas tepkilerinin karmaşıklığını artırır.

Olağanüstü olaya doğrudan maruz kalmamış bile olsa, medya ve kitle iletişim araçları yoluyla travmaya dolaylı olarak, maruz kalmak toplum ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Doğası gereği, ani ve beklenmedik olması travmatik olayın anlamlandırılmasını zorlaştırır. Bireyin zihinsel şemaları travmatik olayı ve etkilerini anlamlandırmada yetersiz kalır. Güvenlik ile ilgili inanç ve varsayımlar işlevselliğini yitirdiği için kişi travmanın yarattığı yeni duruma uyum sağlamakta zorlanır.

Travmaya maruz kalmış gruplarla çalışırken bireysel farklılıklar ve gelişim dönemleri dikkate alınmalıdır. Özellikle zihinsel gelişimi ve düşünce şekilleri yetişkinlerden farklı olan çocuklar, travmatik olayı ve sonrasındaki yas sürecini anlamlandırmakta zorlanır. Sözel becerilerinin yetersiz kaldığı bu durumlarda, çocukların kendilerini ifade etmelerine -zorlamadan- yardım edecek ortamların hazırlanması ve güvendikleri yetişkinlerle zaman geçirmeleri önemlidir. Çocuğun yas sürecindeki iki önemli noktayı anlamlandırabilmesi önemlidir: (a) Gerçek olayı zihinsel olarak işleyebilmek ve (b) ölen kişinin yokluğuyla başa çıkabilmek. Aşağıda bu konuda psikolojik danışmanların kullanabilecekleri ifadeler yardımcı olabilecek iki örnek verilmiştir.

GERÇEK OLAY: Maden Kazası

“Madende bir patlama oldu. Yeraltında patlama olduğunda yollar kapanır ve çıkış çok zorlaşır. Patlama sonrasında baban yollar kapandığı için çıkamadı ve öldü.”

KAYIPLA BAŞAÇIKMA: Babanın Yokluğu ve Geri Gelmeyecek Olması

“Eğer baban yapabilecek olsaydı, seni okula götürürdü. Ama ne yazık ki baban artık geri gelmeyecek.”

“Eminim baban da seninle okula gelmeyi çok isterdi, ama baban artık öldü ve bunu yapamaz.”

Travmatik olay sonrasında yakınlarını kaybeden çocuklar:

• **Hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler:** Günlük yaşamlarında gülüp eğlenerek oyun oynamaya devam edebilirler. Hiç üzgün değilmiş; hiçbir şey hissetmiyormuş gibi görünebilirler. Bu durum aslında yaşadıkları acıyla nasıl başa çıkacaklarını bilemedikleri için bir tür kendini koruma yolu olarak görülebilir. Hissettiği duygulardan uzaklaşmak, o an için ürettiği en iyi çözümdür. Ölen kişi hakkında konuşmak istemeyebilirler. Henüz hazır hissetmiyor olabilirler ya da konuşabilecek kadar güvende hissettikleri bir ortam sağlanamamış olabilir.

• **Regresif davranışlar gösterebilirler:** Çocuk kendini koruyan, seven ve hep sevecek olan anne ya da babasının ölümü sonrasında, zihinsel karmaşalar yaşar. O güne kadar oluşturmuş olduğu aile kavramı yıkılır; güven ve güç atfettiği babası ya da annesinin olmayışı ile en güvenli ortamı olan aile eksilmiştir. Kültürel olarak, dışarıda çalışıp ailenin geçimini sağlayarak güçlü ve koruyucu rolünü pekiştiren babanın artık olmaması, çocuğun güven duygusunu zedeler. Güvende hissetmekte zorlanan çocuk kaygılanır ve kaygıyla başa çıkabilmek için regresif davranışlar gösterebilir. Kalan ebeveyninden ayrılmak istemeyebilir. Yalnız uyumakta zorlandığı için bir yetişkinle uyumak isteyebilir. Altını ıslatma problemi görülebilir.

• **Öfke patlamaları ve davranış sorunları yaşayabilirler:** Çocuk iç dünyasındaki öfke, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi duygular sonucunda, ani öfke patlamaları ve ağlama krizleri yaşayabilir. Hissettiği yoğun duygularla nasıl başa çıkacağını bilmediğinden ve dışarıda vurmakta zorlandığından öfke ve saldırganlık gözlenebilir. Çevredeki yetişkinlerin “yaramazlık” olarak adlandırdığı davranış problemleri, kaybettiği kontrol duygusunu geri kazanma çabası olarak yorumlanabilir. Mümkün olan durumlarda, çocuklara seçim hakkı tanımak, kaybettikleri kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına yardım edebilir.

Kayıp yaşayan çocuklara yardım etmek:

• **Duygu ve düşünceleri paylaşmak yas sürecinin en önemli parçasıdır.** Ölen kişiyle ilgili konuşmak ve duyguları paylaşmak yetişkinler için de iyileştiricidir. Ölüm ve kayıp hakkında konuşmaktan korkmayın. Yetişkinlerin duygularını ifade etmeleri ve çocuklarla paylaşmaları aynı zamanda çocuklar için önemli bir model olma sürecidir. Unutulmaması gerekir ki yas sürecinde çocuk başa çıkma tepkilerini, yetişkinleri gözlemleyerek ortaya çıkarır. Yas döneminde yaşanan duyguların yetişkinler tarafından yapıcı yollarla ifade edilmesi, çocuk için bir öğrenme sürecidir. Eğer çocuk etrafındaki yetişkinlerin çok üzgün olduğunu düşünürse, onları daha fazla üzmetmekten korkacağı için konuşmaktan kaçınabilir. Çocuğun ihtiyacı olan *“ne kadar üzgün olursam olayım, seni*

sevmeye ve sana bakmaya devam edeceğim" mesajıdır. Bu noktada çocuğun çevresindeki yetişkinleri ağlarken ve üzülürken görmesi önemlidir, ancak çocukla açık bir iletişim kurmak ve samimi duyguları paylaşmak asıl öğretici olan süreçtir. Etrafındaki yetişkinleri model alan çocuk, duyguları paylaşmanın, üzgün olmanın, ölen kişiyi özlemenin normal olduğunu öğrenerek, değerli bir yaşam deneyimi kazanabilir.

• **Yas tutmak zor bir yaşam görevidir:** Yas süreci çocuklar için de yetişkinler için de kolay değildir. Zaman zaman çöküşler ve geri dönüşler yaşanabilir. Çocukların üzgün olması normaldir. Yas süreci doğrusal bir çizgide ilerlemez. Yas tutmanın tek bir doğrusu yoktur. Her birey kendi yoluyla yas tutar. Ölen kişiyle olan ilişkinin doğası, yas sürecindeki en önemli etmenlerdendir. Ölen kişiyle yaşanan ilişkiyi anlamak ve yeniden düzenlemek gerekir. Çocuğun yas sürecini yaşarken, yalnız olduğunu hissetmemesi gerekir. Ölen kişiyle ilgili iyi ve kötü anılarını anlatmasına izin vermek, eğer isterse zaman zaman mezar ziyaretlerinde bulunmak, yas sürecinin normalleşmesine yardım edecektir.

• **Çocuk, ölüm hakkında soru sormak ve konuşmak ister:** Yetişkinler her sorunun yanıtını bulmak zorunda olmadıklarına inanırlarsa, çocuklarıyla ölüm hakkında daha rahat konuşabilirler. *"Çocuğumun her sorusuna yanıt vermeliyim"* inancı yetişkinlerin kaygılarını artırır ve konuşmaktan kaçınmalarına yol açar. Çocuğun genel olarak ölümü nasıl algıladığı hakkında konuşmak işe yarayabilir.

• **Ölüm hakkında çocuğa yalan söylemek işe yaramaz:** Çocuklar çok iyi gözlem yaparlar ve genelde yetişkinlerin ne kadar dürüst olduğunu rahatlıkla anlayabilirler. Yanlış bilgi vermek ya da yalan söylemek sadece yetişkinlerin işine gelir. Çünkü genelde doğruyu söylemek daha zor gelir ya da yetişkinler nasıl söyleyeceğini bilemez. Yalan söylemeyi çocuk bir başetme mekanizması olarak da algılayabilir ve daha sonraki yaşantılarında kullanabilir. Ölümle başetmek çocukların çevrelerindeki yetişkinleri gözlemleyerek öğrendikleri bir beceridir. Ölüm hakkında gerçekleri saklamak, etkili ve çocuğun ilerde işine yarayacak bir yol değildir. Çocuğa ölümle ilgili gerçekler söylenmiş bile olsa, yaşanan yoğun stresten dolayı zaman zaman bu bilgileri çocukla tekrar tekrar paylaşmak gerekebilir. Çocuğun bilgiyi işlemesi ve ölümü anlamlandırabilmesi için tekrarlamalara ihtiyaç vardır.

• **Yaş grubu aynı bile olsa her çocuk yas sürecinde aynı tepkileri göstermez:** Her çocuk ölümü aynı şekilde algılamaz ve aynı duyguları yaşamaz. Ölümü algılamada dünya görüşü, aile yapısı, kültürel özellikler ve diğer yetişkinlerin ölümü algılayışları önemlidir. Bireysel farklılıklar her zaman farklı tepkilere yol açabilir. Bazı çocuklar tekrar tekrar konuşmaya ihtiyaç duyarken, bazı çocuklar yalnız kalmayı tercih edebilirler. Bireysel ihtiyaçlara saygı duymak gerekir. Gözdenkaçırılmaması gereken çocuğun yalnız olduğunu hissetmemesi ve istediğinde gelip konuşacağı birilerini olduğunu bilmesidir. Çocuğun zihni, ölümden sonra aşağıdaki sorularla meşguldür:

- ***"Bundan sonra bana kim bakacak?" "Benimle kim ilgilenecek?"***
 - Çocuk geriye kalan ebeveyn tarafından bakılacağından emin olmak, sevdiği ve güvendiği yetişkinlerin onu korumaya ve bakmaya devam edeceğine inanmak ister.
- ***"Yaşanan olaya ben mi sebep oldum? Ben kötü bir çocuğum; o yüzden babam öldü."***

- Çocuk, yaşanan ölümün onun yaptıklarıyla hiçbir ilgisi olmadığını duyma gereksinimindedir.
- **“Şimdi kim ölecek? Annem de ölecek mi? Ben ne zaman öleceğim?”**
 - Ölüm kavramını anlamlandırmakta zorlandığı için endişelidir. *“Ölüm artık vücudun çalışmamasıdır. Kalp çalışmaz. Nefes alamayız. Artık yaşarken yaptıklarımıza hiçbirine ihtiyacımız olmaz. Karnımız acıkmaz. Üşümez.”* Örneğin, kurumuş kahverengi bir yaprak ve canlı yeşil bir yaprak alarak ölüm kavramı anlatılabilir. *“Kahverengi yaprağın suya ihtiyacı yok. Su versek de yaşama dönmeyecek. Oysa yaşayan yeşil yaprak nefes alıyor. Suyu ve güneş ışığına ihtiyacı var.”* *“Ben senin yanındayım. Kimin ne zaman öleceğini bilmiyoruz. Şu an ikimiz de hayattayız.”*

• **Yas süreci zaman alır:** Yas tutmak bir süreçtir ve bir hastalık ya da bozukluk değildir. Kayıptan sonra her yaşta bireyin acı çekmesi normaldir. Acısını yaşayabilmesi için çocuğa zaman tanımak gerekir. Çocuğu günlük etkinliklerini yapması için zorlamak, başka sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yaşadığı üzüntü ve depresif duygulardan dolayı çocuğun canı hiçbir şey yapmak istemeyebilir ya da önceden keyif aldığı şeylerden keyif almayabilir. Çocuğun isteklerine ve ihtiyaçlarına anlayışla yaklaşılmalıdır. Çocuklar yetişkinlerin kendi duygularını paylaşmasını, çoğu zaman bir davet olarak alır ve bu durumu *“ölüm ve ölen kişi hakkında konuşulabilir”* olarak yorumlar. Çocuğun istediği zaman konuşabileceği bir yetişkin olduğunu bilmesi kendini güvende hissetmesine yardım eder.

“Üzgün olduğunu ve babanı özlediğini biliyorum. Canın hiçbir şey yapmak istemiyorsa, yapmak zorunda değilsin.”

“Çok üzgün görünüyorsun. Ben de öyleyim. Konuşmak istersen içerdeyim.”

“Yapmak istediğin bir şey olursa, lütfen bana söyle.”

Çocuğa üzülmemesini ve ağlamamasını söylemek normal yas sürecini erteler ve daha karmaşık bir hal almasını sağlar. Kayıp yaşayan bir çocuğa *“ağlama”* demek ya da üzülmesinin önüne geçmek için sürekli meşgul etmek yapılmaması gerekenler arasındadır.

Neden çocuklara ölüm hakkında konuşmak zorundayız?

Eğer konuşursak,

- Çocuğun neyi bildiğini, neyi bilmediğini anlayabiliriz.
- Çocuğun çarpıtılmış düşüncelerini değiştirebiliriz.
- Çocuğun korku ve endişelerini azaltabiliriz.
- Çocuğun ihtiyaç duyduğu bilgiyi verebiliriz.
- Başa çıkma becerilerini pekiştiririz.
- Destekleyici ilişkileri güçlendirebiliriz.
- Çocuğa tehlikede olmadığını, güvende olduğunu gösterebiliriz.
- Çocuk, yas ve ölümün yaşamın döngüsünün bir parçası olduğunu öğrenir ve bu öğretiyi onu yaşam boyunca destekler.

Eğer konuşmazsak,

- Çocuğa kaçma, kaçınma, konuşmama mesajını iletiriz.
- Kaçınma sağlıksız ve işlevsel olmayan duyguların ortaya çıkmasını sağlar.

- Çözülmemiş endişe ve korku,
- Yüksek kaygı, evham, kuruntu ve
- Küskünlük, kırgınlık ve güvensizliğin temelleri atılır.
- Yaşam boyu sürecek sağlıklı davranış örüntüleri oluşur.

Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşmak

- Ani çıkışlara hazır olun.
- Hazır olduğunda size sorular sormaya başlayacaktır.
- Sorularına uygun kısa ve basit yanıtlar vermeye çalışın.
- Gereğinden fazla bilgi vererek onları yormayın.
- Dinleyin ve duygularını kabul edin.
- Konuşmaya izin verilen bir aile ortamı yaratın.
- Dürüst, basit, doğrudan anlaşılır açıklamalar yapın.
- Somut kelimeler kullanın; ölmek, ölüm, cenaze gibi...
- Çocuklar güvende ve emniyette hissetmeye ihtiyaç duyarlar; sizinle konuşma çalıştıklarını fark edin,
- Konuşma çabalarını engellemeyin.

Çocuklarda Normal Yas Tepkileri

DUYGUSAL TEPKİLER	FİZİKSEL /DAVRANIŞSAL TEPKİLER	BİLİŞSEL TEPKİLER
Şok, hissizlik, Kendini suçlama, Suçluluk, Korku, Umutsuzluk, Öfke, Yüksek kaygı , İçe çekilme, Gelecek korkusu, Bilinmeyenden korkma, Duygu durumlarının hızlı değişmesi, Umutsuzluk, Çaresizlik, Terk edilmiş hissetme.	İştahta değişim, Uyku sorunları, Kabuslar, Regresif davranışlar, Fiziksel olarak zarar verme, Yüksek enerji / hiperaktivite, Saldırgan tepkiler, Bağırarak konuşma, Kısa konuşmalar, içe dönüklük, edilgenlik, Yapışma, ayrılamama, Baş ve karın ağrıları, Halsizlik, Başarının düşmesi, Ölen kişi ile ilgili rüyalar.	İnkar, Dikkat toplamada zorlanma, Dikkat süresinin kısalması, Öğrenme güçlükleri, Ölümle ilgili tekrar eden düşünceler, Unutkanlık, Zihnin ölen kişiyle meşgul olması.

Tehlike Sinyalleri

Uzayan depresyon

- Uyuyamama
- İştahsızlık
- Uzayan korku
- Öfke patlamaları
- Daha genç gibi davranma

- Davranış değişiklikleri
- Aşırı hayaller
- Ölen kişiye katılma isteği
- Geri çekilme
- Okul başarısında düşüş ve okula devam etmeyi reddetme
- Uygunsuz başa çıkma becerileri
- Artan saldırganlık

KAYNAKÇA

http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Page

[s/Children_And_Grief_08.aspx](http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/griefwar.pdf)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/griefwar.pdf

<http://www.dougy.org/grief-resources/how-to-help-a-grieving-child/>

http://www.grief.org.au/grief_and_bereavement_support/understanding_grief/supporting_childr

[en](http://www.grief.org.au/grief_and_bereavement_support/understanding_grief/supporting_childr)

<http://childrengrieve.org/about-childhood-grief>

