

COVID 19 salgınında sevilen birinin kaybı: Çocuklarda yas

Bir kaybın ardından, küçük çocuklara bile, duygularını ve yasını sağlıklı biçimde yaşaması konusunda yardımcı olabilirsiniz.

Siz kaybınızın ardından üzgün, ağlamış ve bitkin bir şekilde ortalıkta gezerken, telefonlar çalıp dururken, sessiz kalmak çocuğunuza “Bir şey olmadı” demek ve bu durumu ondan gizlemek doğru bir yaklaşım değil. Kaybettiğiniz kişi çocuğunuzun çok sık görmediği, hatta hiç görmediği biri bile olsa, özellikle 4-5 yaş civarındaki küçük çocuklar, kayıp durumlarında, çok kolay korku ve suçluluk duygularını yaşarlar. Ölümü anlamak yetişkinler için bile zorken, çocuklar için daha tehlikeli bir muamma haline gelebilir.

Çocuklar göründüklerinden çok daha fazla empati kurarlar ve duyguları da yetişkinlerden çoğu zaman daha derin hissederler. Ebeveynler olarak, çocukları acı veren, korkutucu ve üzücü durumlardan korumak istesek de, onları ölüm gerçeğinden uzak tutmamız, onlara yarardan çok zarar getirir. Ebeveynler, kayıp ve ölüm konusundan bahsetmek ve duygularını açığa vurmak konusunda rahat oldukları sürece, çocuklar da rahat olurlar. Tehlikeli olan, çocukların yaşanan kayıptan ve hissettiklerinden bahsetmeyi bir tabu haline getirmeleri ve sorular sormayı bir kenara bırakıp, zihinlerindeki soru işaretlerine gerçek olmayan yanıtlar vermeleridir.

Çocukları yası yaşamaları konusunda yönlendirmek ve aynısını sizlerin de yapması en doğru olanıdır. En zor zamanlarda, bir sarılış, bir dokunma, çocuklar için, yetişkinler için olduğundan çok daha iyileştirici ve önemlidir.

KAYBI OLAN ÇOCUĞA NELER SÖYLENMELİ?

- Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmeli.
- Özellikle küçük yaştaki çocuklara “Gitti” gibi ifadeler yerine, “öldü” denmeli. Aksi takdirde “geri dönmeyi” bekleyebilir. “... öldü, ağlıyorum, çünkü onu bir daha hiç göremeyeceğiz.” diyebilirsiniz.
- Sadece gerçeği söylemelisiniz, hastanede, yolculukta gibi söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- Duygularınızı (üzülmek, ağlamak vb...) göstermekten çekinmeyin. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilsin.
- Soru sorduğunda onun anlayacağı bir şekilde ve sadece sorulan soruya yönelik yanıt verin. Böylece soru sorması için onu cesaretlendirmiş olursunuz.

- “Ben de mi öleceğim?” gibi gelecekle ilgili sorulara “Bir gün hepimiz öleceğiz; ancak şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var” tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verebilirsiniz.
- Çocuğa bu kaybı söyleyecek kişi ona duygusal olarak en yakın olan veya kültürel alışkanlıklara göre, ailenin en büyüğü olmalıdır. Bir uzman eğer gereksinim duyulursa eşlik edebilir.
- Çocuğun bulunduğu ortamdan uzaklaştırılmaması daha uygundur. Alışkın olduğu fiziksel çevreden ve güven duyabileceği diğer yetişkinlerden ayrılması “yalnızlık ve güvensizliğini” daha fazla arttırabilir.
- Sizin ona gösterdiğiniz yaklaşımın diğer aile bireyleri ve bağlı olduğunuz kültürle de destekleniyor olması önemlidir.
- Küçük çocukların kaybı nasıl algılayacakları konusunda, önemli olan ve çocuğun algısını etkileyen çeşitli noktalar vardır. Bunlardan en önemlisi, anne ve babanın olayı nasıl algıladığıdır. Çocuklar için, anne ve babalarını ağlarken görmek korkutucu olabilir. Ama ağlamak yerine onun yanında güçlü görünmeyi denerseniz de, çocuğunuz henüz bir bebek bile olsa, nasıl duygular içinde olduğunuzu hissedecektir. Bu yüzden sizin içinizden ağlamak geliyorsa ağlamanız, ve sizi bu şekilde görmesi, daha da önemlisi her ne olursa olsun gerçeği söylemeniz önemlidir.
- Bir diğer önemli nokta da çocuğunuzun neler düşündüğüdür. Yaşanan kayıp, çocuğun güvenlik algısının bozulmasına neden olabilir ve çocuk anne-babasına da bir şey olmasından korkuyor olabilir. Bu da artan kaygı, gerginlik ve uyarılmışlık haline neden olur.
- 4-5 yaş çocukları hayal güçleri inanamayacağınız kadar geniştir ve gerçek dışı şeylere inanırlar. Benmerkezci dünya görüşleri, kolaylıkla kendilerini bu ölümün tek sorumlusu olarak görmelerini neden olabilir. Sıklıkla olayı kendilerine verilen bir ceza olarak algırlar. Bu nedenle çarpık düşünceler konusunda da dikkatli olmalısınız. Çocuğunuz bu gibi düşüncelerden bahsetmese bile, siz bu konulardan bahsetmeli ve zihnindeki soru işaretlerinin yanıtlarını kendi başına bulmadığından emin olmalısınız.

NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

- Olaydan bahsetmekten kaçınmayın. Çocuğunuzla kayıp hakkında konuşun ve yaşına göre basit açıklamalarda bulunun. Neler olduğu ve kendisinin neler hissedip yaşadığı ile ilgili, bahsetmesi, resimler çizmesi, hikayeler anlatabilmesi için olanak sağlayın.
- Çocuğunuzun duygularını anlatmasını sağlayın.

- Güvenlik duygusunu sağlamlaştırın: “Yanıdayız”, “Hepimiz seni çok seviyoruz”, “Biz sana iyi bakacağız”.
- Dürüst olun. Durumun ciddiyetini, hissedebileceği duyguları, düşünceleri ve sahip olduğu korkuları hafife almayın ve geçiştirmeye, yok saymaya çalışmayın.
- Ağlama gibi tepkilerin ortaya çıkmasına olanak sağlayın, sakinleştirmeye çalışmayın. O da bir yas sürecinden geçmelidir.
- Aynı sorular tekrarlınsa da her birini cevaplayın. Cevaplarınızı pek çok kez tekrarlamak zorunda kalabilirsiniz.
- Ona verdiğiniz öğütleri siz de uygulayın. Üzüntülüken ya da ağlıyorken, böyle bir şey yokmuş gibi davranmayın.
- Dokunmak özellikle çok önemlidir. İhtiyaç duyduğu sıcaklığı ve güven ortamını hissedebildiğinden emin olun. Çoğu durumda, sınıksız bir sarılma, pek çok acıyı alıp götürebilir.
- Bu süreç içinde, çocuğunuzla normalde olduğundan daha fazla zaman geçirin. Özellikle uyumadan önce yatağına yatırırken, ona rahatlatıcı şeyler söyleyin ve huzurlu bir şekilde uykuya daldığından emin olun. Gerektirdiği takdirde, ışıkları da açık bırakın.
- Oyunlarını gözlemleyin. Bu yaş çocukları son derece yaratıcı düşünen çocuklardır ve kendilerini genellikle oyunlarda ifade ederler. Oyunlarını izleyerek korku, öfke, suçluluk gibi duyguları ne derece hissettiğini daha gerçek biçimde görebilir ve buna göre konuşmalar yapabilirsiniz.
- Kendinize iyi bakın, çocuğunuz en çok davranışları gözlemleyerek öğrenir. Siz ne kadar iyi olursanız, o da o kadar iyi olacaktır. Sizin kayıplarla nasıl baş ettiğiniz, çocuğunuzun da nasıl baş ettiğini belirleyen en önemli şeydir.

Çocuklarda Travmatik Stres Tepkileri	Neler Yapabilirsiniz?
İçine kapanma ve pasiflik	Dinlenebileceği, oyun oynayabileceği, tek başına resimler yapabileceği

	ortamlar sağlayın.
Genellenmiş bir korku durumu	Yetişkinlerin koruması altında olduğunu, güven duygusunu yeniden hissetmesini sağlayın.
Herkesin tehlikede olduğunu, herkesin öleceğini düşünme hali	Olasılıklarla ilgili somut açıklamalarda bulunun.
Nedenini bilmediği bir sıkıntı halinden bahsetmesi	Belirli durumları duygularıyla adlandırmayı ve duygularını tanımayı öğretin.
Konuşmama, içine dönme, devamlı kayıpla ilgili sessiz oyunlar oynama	Duyguları söze dökerek, yaptıklarından sizin elde ettiğiniz çağrışımlardan bahsederek konuşmaya teşvik edin.
Gece uyanmaları, kabuslar, uykuya dalmak istememe, özellikle geceleri yalnız kalmak istememe	Size anlatabileceğinden emin olmasını sağlayın. Devam ettiği takdirde bir uzmanla görüşün.
Aşırı bağlanma, ebeveynlerden uzak kalmama isteği	Tutarlı davranın, verdiğiniz sözleri tutun, her zaman onun yanında olacağınızdan emin olmasını sağlayın.
Kayıpla ilgili gerçek dışı beklentilerinin olması: Ölen kişiyi "tamir etme" isteği, geri geleceğine	Ölümün fiziksel gerçekliği ile ilgili yeterli şekilde bilgilendirin. Tekrar tekrar yapmanız gerekse de devam edin.

inanması durumu	
-----------------	--