

The Child's Loss: Death, Grief, and Mourning

Helping Children Exposed to Traumatic Death

Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.
Jana L. Rosenfelt, M.Ed.

For most children, death is a new experience. And like all new experiences, the unknown can be confusing and frightening. Most children do not know what to expect following the loss of a family member or friend. Young children may not understand what death really means and may be confused or even frightened by the reactions of other family members. In the case of traumatic death, the confusion and fear are even greater.

Death is more familiar to adults, and the grieving process is something many adults know first-hand. Many adults have experienced the range of feelings that often come with traumatic loss - anger, confusion, sadness - and have learned ways to cope with loss. They have grappled with the role of death within their belief system – the meaning or senselessness of death. This may not be the case for children, particularly young children.

In the face of traumatic death, children will seek answers and comfort from their caregivers and other adults in their lives. Frequently, in the aftermath of an unexpected, traumatic death, caregivers feel helpless. And while adults cannot have answers to all the questions that children may have about death, they can help children better understand the grieving process.

This guide addresses some of the key issues related to the child's complex set of reactions that often follow traumatic death. While focused on traumatic death, this information may be helpful to families, caseworkers, teachers, and other adults working and living with any grieving children. This simple guide is intended to inform and provide general principles. It is not intended to be comprehensive or to exclude other observations or approaches to helping grieving children

Frequently Asked Questions

Should I talk about the traumatic event?

Don't be afraid to talk about the traumatic event. Children do not benefit from 'not thinking about it' or 'putting it out of their minds.' If a child senses that you are upset about the event, they may not bring it up even if she wants to. In traumatic death, there are two central challenges for the child, processing the actual traumatic event (e.g., the shooting, the accident, the fire) and coping with loss of the loved one. In the immediate post-traumatic period, the intrusive images and thoughts of the child will be dominated by the terrorizing event. The loss of the loved one looms as a shadow in these first weeks. Over time the child's thoughts and feelings will be dominated by loss. The primary emotion of the first phase is fear; the primary emotion of the second is sadness.

An NMN Press Feature

All rights reserved © 2008-2023 Bruce D. Perry & Jana L. Rosenfelt

In the long run, without freely talking about the loss or expressing sadness, anger and confusion, the child's recovery will be more difficult. Children model their emotional expression and behavior after their caregivers. It can be very helpful for a child to know that you feel sad and for you to share with them how you cope with your sadness – *“Sometimes, I miss Daddy so much. I get so sad and just cry. And whenever that happens, I remember how happy he was when you were born. Do you remember the time you and Daddy....”* Overtime, helping the child keep part of the loved one with them in memories, rituals, habits, beliefs, and behaviors can be very useful. The formal mourning rituals and beliefs of your culture or religion can be very helpful for children.

With that said, in traumatic death, especially if the child was a witness to the traumatic event, until the child can cope somewhat with the traumatic event, their capacity to mourn the loved one can be impaired. That is why it is not only ok to talk about the traumatic event, but also critical for the long-term recovery of the child. The central issue becomes how you talk about it.

How should I talk about the event?

In the first few days or weeks following the trauma, the caregiver should sit down with the child and tell them how it is very normal to think about the traumatic event. Share some of your feelings and thoughts about the event. Use age-appropriate language and explanations. The timing and language used are important. The child will very likely be very quiet. Don't worry about that. Immediately following the death, the child will not be very capable of processing complex or abstract information. Invite them to come and talk about it anytime they want. And from then on, let the child take the lead as to when, how long and how much you talk with them about the trauma. Each child will have a different style of coping – some children will never bring up the loss, some will talk about it to strangers. It is not unusual for a six-year-old to announce to her new kindergarten teacher *“My mother died.”* And it may not be unusual for a fifteen-year-old boy to never talk to any adults about the traumatic murder of his brother (for example).

As the child gets further away from the event, they will be able to focus longer, digest more and make more sense of what has happened. Don't be surprised if the child even acts as if the loved one is still alive, or that *“Mommy”* will be coming back. Sometimes young children act as if they have not 'heard' anything you have said. It takes many individual moments of sad clarity for the reality of the loss to actually sink in for young children. Between these moments of harsh reality, children use various coping techniques – some of which can be confusing or upsetting for adults.

Listen to the child, answer their questions (even if they are very painful – *“Did Mommy get burned up?”*). As you answer you can provide comfort and support. We often have no adequate explanations about senseless or traumatic death. It is fine to tell children that you do not know why something happened or that you get confused and upset by it, too. In the end, listening and comforting a child without avoiding or over-reacting will have critical and long-lasting positive effects on the child's ability to cope with traumatic loss.

During this long process, the child continues to 're-experience' the loss. In play, drawing and words, the child may repeat, re-enact, and re-live some elements of the traumatic loss. Surviving adults will hear children ask the same questions again and again. A caregiver may be asked to describe 'what happened' again and again.

The child may develop profound 'empathic' concerns for others experiencing loss, including cartoon characters and animals. "Where is Mickey Mouse's mother?" Or seeing a dead bird they may ask – "Who is taking care of the baby birds now?"

The child will experience and process the very same material differently at various times following the death. In the long run, the opportunity to process and re-process many times will facilitate healthy coping. This re-processing may take place throughout the development of a given child. Even years after the death of a mother or a sibling, a child may 'revisit' the loss and struggle to understand it from their current developmental perspective.

One of the most important elements in this process is that children of different ages have different styles of adapting and different abilities to understand abstract concepts such as death. Children at different ages have very different concepts of death. Very young children may have little appreciation of the finality of death. Do not to associate sleep and death. When these two become associated, it is not surprising that children become afraid of sleep. Children may become afraid of loved ones going to sleep. Try to get some understanding from the child of what she thinks death is – does she have a view of afterlife, are there specific fears about death and so forth. The more you understand about the child's concept of death, the easier it will be for you to communicate in a meaningful fashion.

Should I talk to others about the traumatic event?

Yes. Inform adults and children in the child's world what has happened. Let teachers, counselors, parents of the child's friends and, if appropriate, the child's peers know some of the pain that this child is living with. In some cases, older children can benefit by participating in this process. Sometimes this can help the people in the child's life be more patient, understanding or nurturing. People can often be intolerant or insensitive when dealing with the pain of a grieving child "Isn't it about time he got over this?" When you see that this is occurring don't be shy about taking this person aside and educating him.

What is the difference between grief and mourning?

Grief is the label for the set of emotional, cognitive, behavioral, and physical reactions that are seen following the death of a loved one. Normal grief responses may include denial, emotional numbing, anger, rage, rushes of anxiety (pangs), sadness, fear, confusion, difficulty sleeping, regression in children, 'stomach' upset, loss of appetite, hysterical materializations (transient visual or auditory misperceptions of the loved one's image or voice) and many other potential symptoms. These symptoms are similar to those often seen in the acute post-traumatic period.

Mourning is the formalized process of responding to the death. This includes memorial services, funerals, wakes, mourning dress and so forth. These semi-ritualized approaches are very useful in organizing and focusing the grief reaction in the immediate post-death period. It is important to allow children to participate in elements of this process. A major healing element of mourning is that it allows the grieving person to 'have control over' the way in which trauma and loss are experienced. Rather than sitting alone with recurring intrusive thoughts about the death, one can, in a controlled fashion recall the lost one without focusing on the death

event. The degree of control in coping with a traumatic event is very important in determining how destructive the event becomes over time.

How long should grieving last?

Grief is normal - persisting grief reactions can last for years. In the same way that a persisting acute reaction to trauma can signify major problems so can persisting grief reactions. If symptoms listed above persist beyond six months or if the symptoms interfere with any aspect of functioning, it would be important to seek some specialized support from mental health professionals. And while these symptoms need to be addressed resist pathologizing a person's prolonged grief. If the child is in therapy, communicate this with the therapist. Find out if school performance has been affected. Watch for changes in patterns of play and loss of interest in activities. Be observant. Be patient. Be tolerant. Be sympathetic. These children have been hurt and are in continuing pain.

Should I be concerned when a child says she hears her deceased father's voice?

Expect unusual 'sensory' experiences. Over the six months following the loss, children (and adults) will often experience unusual visual, auditory, or tactile sensations. A child may think she hears her dead mother's voice in the next room -- she may catch a glimpse of her mother in a crowded mall -- out of the corner of her eye the child may catch mother's reflection in a window. At bedtime or when awaking, these misperceptions are more common. They may be disturbing to parents, caregivers, and the child. Reassure the child. These 'visions' are often interpreted in context of a religious belief system -- *'Mommy came back to tell me it was okay – she is still with me.'* This can be important for the child and there is no reason to undermine these feelings. These 'hysterical materializations are common and often mislabeled as visual or auditory 'hallucinations. If you have questions about these symptoms contact an experienced mental health professional or physician.

Do children understand events accurately?

Young children often make false assumptions about the causes of major events. Unfortunately, these assumptions may include some sense that they were at fault for the event -- including the death of a loved one. Adults often assume that causality is clear-- dying in a car accident, being shot in a drive-by shooting, dying in a fire. The child may very easily distort an event and make the wrong conclusions about causality. *Mom died in the car accident because she was coming to get me at school. The other driver was mad at her. My brother is dead because he was helping me with my homework. The person that shot my brother was shooting at me and hit my brother because he was in my room. The fire was God's way of punishing (or martyring) my family.* In many of these distorted explanations, children assume some degree of responsibility for the death. This can lead to very destructive and inappropriate feelings of guilt. Try to correct any misperceptions immediately. And be prepared to correct these false, destructive ideas again and again.

Be clear. Explore the child's evolving sense of causality. Correct and clarify as you see false reasoning develop. Over time, the ability of the child to cope is related to the ability of the child to understand. While some elements of death and tragedy will always remain beyond understanding, explain this to the child – "I don't know, some things we can never really understand, honey." If the child feels that they share the unknown and

unknowable with a caregiver, they feel safer. Don't let the child develop a sense that there is a secret about the event -- this can be very destructive. Let the child know that adults cannot and will not understand some things either.

What Can I Do to Help?

Be honest, open, and clear. Give children the facts regarding the death. While there is no need to describe in great lingering detail, the important details should be given. These often are horrifying but it is important to give information to the child. The imagination of a child will 'fill in' the details if they are not given. Too often these imagined details are distorted, inaccurate, more horrifying than the actual details and can interfere with the long-term healing process.

Do not avoid the topic when the child brings it up. Similar to other trauma, the adults around the child need to be available when the child wants to talk but avoid probing when the child does not want to talk. This may mean answering only one question -- it may mean struggling with a very difficult question. "*Does it hurt when you burn to death?*" Don't be surprised if in the middle of your struggle for the 'right' answer the child returns to play and acts disinterested. The child is often unable to tolerate much time at a high level of emotional intensity and is coping with it by avoiding it at that point.

Children will sense if the topic is emotionally difficult for adults around them. A child will try to please caregivers - either avoiding emotional topics or persisting with topics that she senses the caregivers find more pleasant. Try to gauge your own sense of discomfort and directly address this with the child. It is reassuring to children that they are not alone in some of their emotional upset.

Children look to adults to understand and interpret their own inner states. Younger children will even mirror the nature and intensity of an adult's emotions. Remember, we are contagious to the emotions of others. If you feel unable to control your emotions when you are trying to help the child, you should use some coping or regulating strategies for yourself (e.g., deep breaths, taking a walk). Take a few moments, collect yourself and then try to help the child. It is only human to lose control and be very emotional in these moments. That is not bad for the child if, after you feel more composed, you help the child understand how you were overcome with emotion - "*Just like you feel sometimes.*" Explain that you struggle to understand too - "*We need to help each other when we are sad.*"

Be prepared to discuss the same details again and again. Expect to hear things from the child that seems as if they didn't 'hear' you when you told them the first time. The powerful, pervasive implications of death for the child can be overwhelming -- a traumatic event. The child's responses to death of a parent, sibling or other loved one will be like the child's responses to other traumatic events. This will include emotional numbing, avoidance, sadness, and regression, episodic manifestations of anger, frustration, and fear of the unknown (future), helplessness and confusion.

The child will have recurring, intrusive and emotionally evocative recollections of the loved one and about the death of the loved one. If there is no clear image of the death, the child will 'imagine' various scenarios. These images will return and return. As they do, the child (if they feel safe and supported by the adults around them) will ask about death, the specifics of the death and the loved one. Patiently, repeat clear, honest facts for the child. If you don't know something - if you also have wondered about the nature of death or a detail in this specific loss - tell the child. Help the child explore possible explanations, let the child understand that you and others can and, often, must live with many unknowns. In this process, let the child know, however, that there are things we do know - things we do understand. Bring positive memories, images, and recollections of the loved one into the conversation.

Be available, nurturing, reassuring and predictable. Do your best to be available, loving, supportive and predictable. All these things make the child's work easier. They feel safer and cared for. The loss of parents, siblings and other loved ones is extremely traumatic and will forever change these children's lives. The child has, in some sense, a lifelong task of working, re-working - experiencing and re-experiencing the loss of these loved ones. Each holiday -- each 'family' occasion-- will bring the loss, the death, and the ghost of the loved one to this child. Available, nurturing, and caring caregivers, teachers, therapists, and caseworkers will all make this journey easier.

Understand that surviving children often feel guilty. A child surviving when family members die may often feel guilty. This can be a very destructive and pervasive belief. The guilt children feel is related to the false assumptions they make about the event. An important principle in this process is that children do not know how to verbalize or express guilt in the same fashion as adults. Guilt, as expressed in children, may often be best observed in behaviors and emotions that are related to self-hatred and self-destruction. The child will not likely be able to articulate that survivor guilt is intimately related to their sense of worthlessness, self-abusive or destructive behaviors.

The children surviving a parent's sudden death will have great survivor guilt. *Was there something wrong or bad about me? I could have been there -- I should have been there.* These thoughts will recur in any variety of permutations. And most of the time the outcome of these thoughts will be guilt. If these children's caregivers, therapists, and teachers can minimize these potentially escalating and destructive ideas, the child's recovery will be eased.

Take advantage of other resources. There may be other professionals willing to help you and the child in your care with these problems. Take advantage of them. If the child is in therapy, talk to the therapist. Remember that the loss does not go away but the way child's experience of loss will change with time, hopefully maturing in ways that make it easier to bear. The traumatic loss of a parent, a sibling, a peer will always be with these children. With time, love and understanding, however, children can learn to carry the burdens of traumatic loss in ways that will not interfere with their development.

Give hope. The pain and fear of a traumatic loss does ease with time. There can be love, laughter, connection, joy and meaning after trauma. Post-traumatic growth and post-traumatic wisdom can emerge from these painful experiences. Help the child know that they can live through the pain and learn to carry their loss into a better life.

Çocuğun Kaybı: Ölüm, Yas ve Matem

Travmatik Ölüme Maruz Kalan Çocuklara Yardım Etmek

Ölüm çoğu çocuk için yeni bir yaşam olayıdır. Bu nedenle tıpkı tüm bilinmeyen deneyimler gibi kafa karıştırıcı ve korkutucu olabilir. Birçok çocuk, ailesinden biri veya bir arkadaş kaybının ardından nelerle karşılaşacağını bilemez. Haliyle çocuklar ölümün gerçekte ne anlama geldiğini anlamayabilir ve diğer aile üyelerinin tepkileri karşısında kafası karışabilir hatta korkabilir. Kafa karışıklığı ve korku gibi duygular travmatik bir ölüm karşısında daha yoğun olabilir.

Ölüm, yetişkinler için çoğu zaman daha tanıdıktr. Yas tutma süreci ise birçok yetişkinin aşına olduğu bir durumdur. Genellikle yetişkinler travmatik ölümle birlikte gelen öfke, kafa karışıklığı, üzüntü gibi çeşitli duyguları deneyimlemiş ve kayıpla başa çıkmanın yollarını öğrenmiştir. Yetişkinler, inanç sistemleri içerisinde ölümün rolüyle- ölümün anlamı ya da anlamsızlığı- ile boğuşmuşlardır. Bu durum çocuklar, özellikle de küçük çocuklar için geçerli olmayabilir.

Travmatik ölüm karşısında çocuklar, ebeveynlerinden ve hayatlarındaki diğer yetişkinlerden yanıt ve teselli arayacaklardır. Beklenmedik travmatik bir ölümün ardından çocuğun çevresindeki kişiler sıklıkla çaresiz hissedebilirler. Yetişkinler çocukların ölümle ilgili olabilecek tüm sorularına cevap bulamaları da çocukların yas tutma sürecini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilirler.

Bu kılavuz, çocukların travmatik bir ölüm karşısında ortaya çıkan karmaşık tepkileriyle ilgili bazı temel konuları ele almaktadır. Bu bilgiler; ailelere, öğretmenlere, yas tutan çocuklarla çalışan ve yaşayan yetişkinlere yardımcı olabilir. Bu kılavuzun amacı, bilgilendirmek ve genel ilkeler sağlamaktır. Yas tutan çocuklara yardım etmeye yönelik diğer gözlemleri veya yaklaşımları dışlama veya kapsama amacı taşımamaktadır.

Sıkça Sorulan Sorular

Travmatik olay hakkında konuşmalı mıyım?

Travmatik olay hakkında konuşmaktan korkmayın. Çocuklar yaşadığı olayları düşünmemesi veya akıllarından silmesi onlara fayda sağlamaz. Bir çocuk bu olay karşısında sizin huzursuzluğunuzu anlarsa, kendisi bu durum hakkında konuşmak istese bile konuyu açmayabilir. Travmatik ölümden, çocuk için iki temel zorluk vardır; bunlardan birisi çocuğun gerçek travmatik olayı (örneğin, vuruş, kaza, yangın) işleme, bir diğeri ise sevdiği birinin kaybıyla başa çıkmak. Travma sonrası ilk dönemde, çocuk, zihnini işgal eden müdahaleci imgeler ve düşünceler, onu tehdit eden ve korkutucu olay tarafından yönetilecektir. Sevilen kişinin kaybı bu ilk haftalarda bir gölge gibi belirir. Zamanla çocuğun düşünce ve duygularına kayıp oralara hakim olacaktır. İlk aşamadaki birincil duygu korkudur; öncelikli olan ikincil duygusu üzüntüdür.

Uzun vadede, kayıp hakkında özgürce konuşmadan veya üzüntü, öfke ve kafa karışıklığını ifade etmeden çocuğun iyileşmesi daha zor olacaktır. Çocuklar, duygusal ifade ve davranışlarını bakım verenler aracılığıyla model alırlar. Bir çocuğun üzgün hissettiğini bilmesi ve bu duygunuzla nasıl baş ettiğini onunla paylaşmanız faydalı olacaktır. 'Bazen babanı çok özliyorum. Çok üzülüyorum ve böyle anlarda ağlıyorum ve bu durum her olduğunda; sen doğduğunda onun ne kadar mutlu olduğunu hatırlıyorum. Babanla birlikte zamanı hatırlıyor musun? Zamanla, çocuğun sevdiği kişinin bir parçasını anıları, rutinleri, alışkanlıkları, inançları ve davranışlarında yanında tutmasına yardımcı olmak faydalı olabilir. Kültürünüzün veya dininizin resmi yas ritüelleri ve inançları çocuklar için çok yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, travmatik ölümlerde, özellikle çocuk travmatik olaya tanık olmuşsa, travmatik olayla bir şekilde başa çıktığı süreçte sevdiği kişinin yasını tutma kapasitesi zayıflayabilir. Bu nedenle travmatik olay hakkında konuşmak sadece sorun değil, aynı zamanda çocuğun uzun vadeli iyileşmesi için de kritik öneme sahiptir. Asıl mesele bunun hakkında nasıl konuşulacağıdır.

Durum hakkında nasıl konuşmalıyım?

Travmayı takip eden ilk birkaç gün veya hafta içinde, bakım veren kişi çocukla oturmalı ve ona travmatik olay hakkında düşünmenin ne kadar normal olduğunu söylemelidir. Olayla ilgili bazı duygu ve düşüncelerinizi çocukla paylaşın. Çocuğun yaşına uygun bir dil ve açıklamalar kullanın. Zamanlama ve kullanılan dil oldukça önemlidir. Çocuk büyük olasılıkla çok sessiz olacaktır. Bu konuda endişelenmeyin. Ölümün hemen ardından çocuk karmaşık veya soyut bilgileri işleme kapasitesine sahip olmayacaktır. Onları istedikleri zaman gelip bu konu hakkında sizinle konuşabilmeleri için davet edin ve bu andan itibaren, travma hakkında onunla ne zaman ve ne kadar konuşacağınız konusunda çocuğun liderlik etmesine izin verin. Her çocuğun farklı bir başa çıkma tarzı olacaktır- bazı çocuklar kayıptan hiç bahsetmezken, bazıları yabancılarla da bu konu hakkında konuşacaktır. Altı yaşındaki bir çocuğun yeni anaokulu öğretmenine "Annem öldü" demesi ve örneğin; on beş yaşındaki bir çocuğun, kardeşinin travmatik cinayeti hakkında hiçbir yetişkinle konuşmaması da olağandışı olmayabilir.

Çocuk olaydan uzaklaştıkça daha uzun süre odaklanabilecek, daha fazla sindirebilecek ve olanları daha fazla anlamlandırabilecektir. Hatta çocuk sevdiği kişi hala hayattaymış ya da "anne" geri gelecekmiş gibi davranırsa şaşırmanın. Bazen küçük çocuklar söylediğiniz hiçbir şeyi 'duymamış' gibi davranırlar. Küçük çocuklar için kaybın gerçekliğinin anlaşılması için birçok üzücü anın yaşanması gerekir. Bu sert gerçeklik anları arasında çocuklar, bazıları yetişkinler için kafa karıştırıcı veya üzücü olabilen çeşitli başa çıkma teknikleri kullanır.

Çocuğu dinleyin, sorularını yanıtlayın (çok acı verici olsalar bile- "Annem yandı mı?"). Bu sorulara yanıt verdikçe rahatlama ve destek sağlayabilirsiniz. Anlamsız veya travmatik ölümler hakkında genellikle yeterli açıklamamız yoktur. Çocuklara bir şeyin neden olduğunu bilmediğinizi veya sizin de kafanızın karıştığını ve üzöldüğünüzü söylemenizde bir sakınca yoktur. Sonuçta, kaçınmadan veya aşırı tepki vermeden çocuğu dinlemek ve rahatlatmak, çocuğun travmatik kayıpla başa çıkma becerisi üzerinde kritik ve uzun süreli olumlu etkilere sahip olacaktır.

Bu uzun süreç boyunca çocuk kaybı 'yeniden deneyimlemeye' devam eder. Oyun, çizim ve kelimelerle çocuk travmatik kaybın bazı unsurlarını tekrarlayabilir, yeniden canlandırabilir ve yeniden yaşayabilir. Hayatta kalan yetişkinler, çocukların aynı soruları tekrar tekrar sorduğunu duyacaktır. Bir bakım verenden 'ne olduğunu' tekrar tekrar anlatması istenebilir.

Çocuk, çizgi film de dahil olmak üzere kayıp yaşayan başkaları için derin 'empatik' endişeler geliştirebilir. "Mickey Mouse'un annesi nerede?" ya da ölü bir kuş gördüklerinde "Şimdi ona kim bakacak?" diye sorabilirler.

Çocuk uzun vadede ölümü takiben aynı materyali çeşitli zamanlarda farklı şekilde deneyimleyecek ve tekrar tekrar işleyecektir. Bu süreç sağlıklı başa çıkmayı kolaylaştıracaktır. Bu yeniden işleme, belirli bir çocuğun

gelişimi boyunca gerçekleşebilir. Bir annenin veya bir kardeşin ölümünden yıllar sonra bile, bir çocuk kaybı 'tekrar gözden geçirebilir' ve onu mevcut gelişim perspektifinden anlamak için mücadele edebilir

Bu süreçteki en önemli unsurlardan biri birçok kez sağlıklı başa çıkmayı kolaylaştıracaktır. Bu yeniden işleme, belirli bir çocuğun gelişimi boyunca gerçekleşebilir. Çocukların yaşlarına göre ölüm kavramları farklıdır. Küçük yaştaki çocuklar ölümün kesinliğini çok az idrak edebilir. Uyku ve ölümü ilişkilendirmemek, çocukların uykudan korkmaması için önemlidir. Bu korku geliştiğinde çocuklar sevdiklerinin uyumasından korkabilir. Çocuğun ölümü nasıl tanımladığı, öbür dünyaya karşı bakış açısı olup olmadığı, ölümle ilgili özel korkular duyup duyup duyup duymadığı gibi konular üzerine konuşarak, anlam kazanmasına yardımcı olmaya alışı. Çocuğun ölüm kavramını ne kadar çok anlarsanız, iletişim kurmanız o kadar anlamlı ve kolay olacaktır.

Travmatik olay hakkında başkalarıyla konuşmalı mıyım?

Evet. Çocuk dünyasındaki yetişkinlere ve çocuklara neler olduğuna dair bilgiler verin. Öğretmenlerin, danışmanların, çocuğun arkadaşlarının ebeveynlerinin ve uygunsa akranlarının çocuğun yaşadığı acının bir kısmını bilmesine izin verin. Bazı durumlarda daha büyük çocuklar bu sürece katılarak fayda sağlayabilir. Çocuğun hayatındaki insanların daha sabırlı, anlayışlı veya besleyici olmalarına yardımcı olabilir. Yas tutan bir çocuğun acısıyla uğraşırken insanlar genellikle hoşgörüsüz veya duyarsız olabilirler "Bunu aşmanın zamanı gelmedi mi?" gibi yaklaşımlarda bulunabilirler. Bu yaklaşımları gördüğümüzde, kişiyi uyarmaktan çekinmeyin.

Keder ve yas arasındaki fark nedir?

Yas, sevilen birinin ölümünden sonra görülen duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel tepkilerin birleşimidir. Normal yas tepkileri şunları içerebilir: inkar, duygusal uyuşma, öfke, kaygı, üzüntü, korku, kafa karışıklığı, uyumakta zorluk, çocuklarda gerileme, fiziksel rahatsızlıklar, iştahsızlık ve kaybedilen kişiye dair görsel veya işitsel algıların olması.

Matem, ölüme cevap vermenin resmileştirilmiş sürecidir. Buna anma törenleri, cenazeler dahildir. Matem elbisesi vb. bu yarı ritüelleştirilmiş yaklaşımlar organize olmada ve ölümün hemen sonrasında keder tepkisine odaklanmada çok faydalıdır. Kültüre uygun ritüellere çocukların katılmasına izin vermek önemlidir. Yas tutmanın önemli bir iyileştirici unsuru, yas tutan kişinin travma ve kayıpların yaşanma şekli üzerinde kontrolü ele aldığı hissine izin vermesidir. Böylece tekrarlayan ölümle ilgili müdahaleci düşünceler ile yalnız oturmak yerine ölüm olayına odaklanmadan kontrollü bir şekilde, kaybedilen hatırlanabilir. Travmatik bir olayla başa çıkmadaki kontrol derecesi, olayın zaman içinde ne kadar yıkıcı hale geleceğini belirlemede çok önemlidir.

Yas Tutma Ne Kadar Süremeli?

Yas, normaldir. Kalıcı yas tepkileri yıllarca sürebilir. Aynı şekilde, travmaya karşı kalıcı bir akut tepki büyük sorunlara işaret edebildiği gibi, bu tepki kalıcı yas ile ilişkili olabilir. Yukarıda listelenen belirtiler altı aydan fazla

sürerse veya belirtiler işlevselliğin herhangi bir yönüne müdahale ederse, ruh sağlığı uzmanlarından özel destek

almak önemli olacaktır. Bu semptomları değerlendirirken kişinin uzamış yasının bir patolojiye dönmesini engellemek gerekir. Eğer çocuk terapi görüyorsa, bunu terapistle konuşun. Çocuğun okul performansının etkilenip etkilenmediğini sorun. Oynadığı oyunlardaki oyun kalıplarının değişikliklerini ve aktivitelere olan ilgisizliğini fark edin. Dikkatli bir gözlemci olun. Sabırlı olun. Hoşgörülü olun. Anlayışlı olun. Bu çocukların bir defa canı yandı ve acıları hala devam ediyor.

Bir çocuk ölen babasının sesini duyduğunu söylediğinde endişelenmeli miyim?

Olağandışı duygusal reaksiyonlara hazır olun. Kayıptan sonraki altı ay boyunca, çocuk (veya yetişkin) sık sık olağan dışı görsel, işitsel ve dokunsal deneyimler yaşar. Bir çocuk hemen yan odadan ölen annesinin sesini duyduğunu düşünebilir, annesini kalabalık bir alışveriş merkezinde görebilir, pencereden bakarken annesinin camdan yansımalarını görebilir. Bu yanlış algılamalar uyumadan hemen önce ya da uyandıktan sonra daha sık olur. Tüm bunlar ebeveynleri, bakım verenleri ve çocuğu rahatsız edebilir. Çocuğu yatıştırın ve ona güven verin. Genellikle, bu 'yanılsamalar' dini bir inanç sistemi içerisinde yorumlanır; "annem bana iyi olduğunu söylemek için geldi, o hala benimle". Bu çocuk için önemli olabilir ve bu duyguları küçümsemenin bir anlamı yoktur. Bu histerik yanılsamalar yaygındır ve çoğu zaman görsel ya da işitsel halüsinasyonlar diye yanlış isimlendirilir. Bu semptomlar hakkında kafanızda soru işaretleri varsa, deneyimli bir ruh sağlığı uzmanına danışın.

Çocuklar olayları tam olarak doğru bir şekilde anlıyor mu?

Çocuklar genellikle büyük olayların sebepleri hakkında yanlış varsayımlarda bulunurlar. Maalesef bu varsayımlar, -sevilen bir kişinin ölümü de dâhil olmak üzere- olayda kendilerinin de suçu olduğuna yönelik hisler içerir. Yetişkinler için sebep nettir; araba kazasında öldü, vuruldu, yangında öldü. Bir çocuk olayı kolaylıkla çarpıtılabilir ve sebepler hakkında yanlış sonuçlara varabilir; annem araba kazasında öldü çünkü beni okuldan almaya geliyordu. Diğer sürücü ona kızdı. Abim öldü çünkü ev ödevimde bana yardım ediyordu. Kardeşime ateş eden kişi bana ateş ediyordu ama odamda kardeşim olduğu için kurşun ona geldi. Yangın, Allah'ın ailemi cezalandırma (ya da işkence etme) şekliydi. Bu çarpık açıklamaların birçoğunda, çocuklar ölümün sorumluluğunu bir dereceye kadar üstlenirler. Bu durum onlar için, çok yıkıcı ve uygunsuz suçluluk duygularına yol açabilir. Tüm bu yanlış algılamaları hemen düzeltmeye çalışın. Sonrası içinde bu yanlış algılamaları tekrar ve tekrar düzeltmek için hazırlıklı olun.

Net olun. Çocuğun gelişen nedensellik duygusunu keşfedin. Hatalı akıl yürütme sürecinin geliştiğini gördüğünüzde düzeltin ve netleştirin. Çocuğun başa çıkma yeteneği, çocuğun anlama yeteneği ile ilgilidir. Ölümün ve trajedinin bazı unsurları her zaman anlaşılamayacak olsa da bunu çocuğa açıklayın; "bilmiyorum, bazı şeyleri asla gerçekten anlayamayız tatlım". Eğer çocuk bakım verenle birlikte bilinmeyeni ve bilinmezliği

paylaşırsa, bu onu daha güvende hissettirir. Çocuğun bu olayla ilgili bir gizem duygusu geliştirmesine izin vermeyin, bu onun için çok yıkıcı olabilir. Çocuğa yetişkinlerin de bazı şeyleri anlayamadığını ve anlayamayacağını söyleyin.

Yardım Etmek İçin Ne Yapabilirim?

Dürüst, açık ve net olun. Çocuklara ölüm ile ilgili gerçekleri anlatın. Durumu uzun uzun ve detaylı anlatmak yerine önemli noktaları hakkında bilgi verilmelidir. Bilgi verilmesi genellikle rahatsız edici olsa da yeterli bilgi verilmediğinde bir çocuğun hayal gücü tüm boşlukları dolduracaktır. Çoğu zaman bu hayali detaylar gerçeğinden daha fazla çarpıtılmış, hatalı ve korkutucudur. Bu durum uzun vadede iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.

Çocuk konuyu yeniden açtığı anda kaçınmayın. Diğer travma çeşitlerine benzer şekilde çocuk konu hakkında konuşmak istediğinde yanında olmalı, çocuk konuşmak istemediğinde ise konuşurma davranışından kaçınılmalıdır. Bu, zaman zaman çok zor bir soruyla karşı karşıya kalma anlamına gelebilir. Örneğin çocuk size “yanarak ölmek acıtıyor mu?” diye sorduğunda, doğru cevabı vermek için çabalarsınız. Siz bu mücadeleyi verirken çocuk oyun oynamaya geri dönebilir veya ilgisiz davranabilir. Çocuklar genellikle yüksek düzeyde duygusal yoğunluğa çok fazla tahammül edemez ve kaçınma davranışı ile baş etmeye çalışır.

Çocuklar yaşadıkları durumun yetişkinler içinde zor olup olmadığını hissedeceklerdir. Bir çocuk ya duygusal konulardan kaçınarak ya da bakım verenlerin daha iyi hissedeceği konularda ısrar ederek onları memnun etmeye çalışacaktır. Yaşanılan durumdan ne kadar rahatsız olduğunuzu anlamaya çalışın ve bunu çocuk ile paylaşın. Bu paylaşım çocuklara duygusal zorlanmaları konusunda yalnız olmadıklarına dair güven verir.

Çocuklar kendi içsel durumlarını anlamak ve yorumlamak için yetişkinlere bakarlar. Küçük yaştaki çocuklar bir yetişkinin duygularının doğasını ve yoğunluğunu yansıtabilecektir. Unutmayın duygularımız bulaşıcıdır. Bir çocuğa yardım etmeye çalışırken duygularınızı kontrol edemediğinizi düşünürseniz kendiniz için bazı baş etme stratejileri kullanmalısınız (derin nefes alma, yürüyüşe çıkma vb.). Kendiniz için birkaç dakika bekleyin, kendinizi toparlayın ve sonra çocuğa yardım etmeye çalışın. Bu anlarda kontrolü kaybetmek ve duygusal olmak sadece insana özgüdür. Kendinizi iyi hissettikten sonra çocuğun duygularını anlamasına yardım ederseniz, bu çocuk için daha iyi olacaktır. Bunun için çocuğa “Ben de bazen senin gibi hissediyorum” diyebilirsiniz. “Üzgün olduğumuzda birbirimize yardım etmeliyiz.” diyerek yaşananları anlamakta sizin de zorlandığınızı ona açıklayın.

Aynı detayları tekrar tekrar konuşmaya hazır olun. İlk söylediğinizde çocuktan “duymamış” gibi bir tepki alabilirsiniz. Bir çocuk için ölümün güçlü ve yaygın etkileri bunaltıcı olabilir. Çocuğun ebeveynin, kardeşinin ya da herhangi sevdiği birinin ölümüne verdiği tepkiler, diğer travmatik olaylara verdiği tepkiler gibi olacaktır. Buna duygusal uyuşma, kaçınma, üzüntü ve gerileme, öfke, hayal kırıklığı ve belirsizlikten korkma, çaresizlik ve kafa karışıklığı da dahildir.

Çocuk, sevilen kişi ve sevilen kişinin ölümü hakkında tekrarlayan, ısrarcı ve duygusal olarak çağrıştırmacı anılara sahip olacaktır. Ölümün net bir görüntüsü yoksa, çocuk çeşitli senaryolar "hayal eder". Bu görüntüler tekrar tekrar geri dönecektir. Bunlar olurken, çocuk (etrafındaki yetişkinler tarafından desteklendiğini ve güven-

de olduğunu hissediyorsa) ölümü, ölümün ayrıntılarını ve sevilen kişiyi soracaktır. Çocuk için açık, dürüstçe sabırlı bir şekilde gerçekleri tekrar açıklayın. Ölümün nasıl gerçekleştiğini ya da ölüme dair spesifik ayrıntıları bilmiyor ve siz de merak ediyorsanız bunu çocuğa söyleyin. Çocuğun olası açıklamaları keşfetmesine yardımcı olun. Çocuğun sizin ve başkalarının pek çok bilinmeyenle yaşayabildiğini ve sıklıkla yaşamak zorunda olduğunu anlamasına izin verin. Yine bu süreçte, bildiğimiz ve anladığımız şeyler olduğunu da çocukla paylaşın: Sevilen kişinin olumlu anılarını, görüntülerini ve hatıralarını sohbete dahil edin.

Ulaşılabilir, korumacı, güven verici ve tahmin edilebilir olun. Ulaşılabilir, sevgi dolu, destekleyici ve öngörülebilir olmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Bütün bunlar çocuğun işini kolaylaştırır. Böylece, kendilerini daha güvende ve gerekli bakımı aldıklarını hissederler. Ebeveynlerin, kardeşlerin ve sevilen kişilerin kaybı son derece travmatiktir ve bu çocukların hayatlarını sonsuza dek değiştirecektir. Çocuk bir anlamda artık ömür boyu sürecek bir görev almış olur. Sevilen birinin kaybı hayatı boyunca yeniden deneyimleyeceği bir hal alır. Her tatil (ya da aile ile geçirilecek vakit) çocuğa kaybını, ölümü, sevdiği kişiye dair anılarını hatırlatacaktır. Ulaşılabilir, korumacı ve ilgi gösteren bakım verenler, öğretmenler, terapistler ve sosyal çalışma görevlileri çocuğun bu yolculuğunu kolaylaştıracaktır.

Hayatta kalan çocukların genellikle kendilerini suçlu hissettiklerini anlayın. Aile üyeleri öldüğünde hayatta kalan bir çocuk genellikle kendini suçlu hissedebilir. Bu çok yıkıcı ve yaygın bir inanç olabilir. Çocukların hissettikleri suçluluk, olay hakkındaki yanlış varsayımları ile ilişkilidir. Bu süreçteki önemli nokta, çocukların suçluluk duygusunu yetişkinlerle aynı şekilde dile getirmeyi veya ifade etmeyi bilmemeleridir. Çocukların suçluluk duygusu, genellikle kendine yönelik nefret ve kendine zarar verme davranışları gözlemlenebilir. Çocuk muhtemelen hayatta kaldığı için deneyimlediği suçluluğun kendine zarar verme davranışları ve düşünceleri, değersizlik hisleri ile ilişkili olduğunu ifade edemeyecektir.

Bir ebeveynin ani ölümünden sağ kurtulan çocuklar, hayatta kalma suçluluğunu yoğun olarak deneyimleyeceklerdir. “Benim yaptığım yanlış ya da kötü bir şey mi buna sebep oldu? Orada olan ben olmalıydım, onun yerine benim başıma gelmeliydi” gibi düşünceler çeşitli şekillerde zihninde yineleneyecektir. Ve çoğu zaman bu düşünceler suçluluk duygusuna yol açacaktır. Bu çocukların bakımverenleri, terapistleri ve öğretmenleri bu örseleyici ve artan düşünceleri olabildiğince azaltabilirse, çocuğun iyileşmesi kolaylaşacaktır.

Diğer kaynaklardan yararlanın. Size ve bakımı ile ilgilendiğiniz çocuğa bu sorunlarla ilgili yardım etmeye istekli başka profesyoneller olabilir, onlardan yararlanın. Çocuk terapi görüyorsa, terapistle konuşun. Kaybın ortadan kalkmadığını ancak çocuğun kayıp deneyiminin zamanla değişeceğini ve -umarız- buna katlanmayı kolaylaştıracak şekilde olgunlaşacağını unutmayın. Bir ebeveynin, bir kardeşin, bir akranının travmatik kaybı her zaman bu çocukların yaşamının bir parçası olacaktır. Ancak zamanla, sevgiyle ve anlayışla çocuklar, travmatik kaybın yükünü gelişimlerine engel olmayacak şekilde taşımayı öğrenebilirler.

Umut verin. Travmatik bir kaybın acısı ve korkusu zamanla hafifler. Travma sonrası sevgi dolu anlar, neşe ve kahkaha, birileri ile bağ kurmak ve anlam hala mümkündür. Travma sonrası büyüme ve travma sonrası dirayet bu acı verici deneyimlerden ortaya çıkabilir. Çocuğun acıyla yaşayabileceğini ve bu kaybıyla yaşarken de iyi bir hayata sahip olabileceğini anlamasına yardımcı olun.

Çevirenler

(Alfabetik sırayla)

Klinik Psikolog Beril Eser

Psikolog Elif Sena Özata Tekdemir

Klinik Psikolog Eslem Fulya Ekşi

Psikolog Mader Bengisu Bilgen

Klinik Psikolog Miray Korucu Keskin

Psikolog Muhammet Zülküf Yazıcı

Klinik Psikolog Yusuf Babacan

Düzenleyen ve Kontrol Eden

Prof. Dr. Önder Kavakcı

Son Not: *Bizimle derin bilgisini cömertçe paylaşan Sayın Prof. Dr. Bruce D. Perry ve çevrimize verdiği katkılardan dolayı Sayın Prof. Dr. Önder Kavakcı'ya çok teşekkür ederiz.*

ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ