



Save the Children



Cenazesine katılmadığınız durumlarda bir sevdiğiniz için yas tutmak

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Çocuk Koruma Sorumluluk Alanı), 10/05/2020

Sevilen birini kaybetmek daima acı verici bir deneyimdir. Sevdiği birini kaybeden pek çok kimse hislerini kelimelerle ifade edilemeyecek kadar karmaşık ve acı verici olarak nitelendirir. Kayıp sürecini atlatmak zaman alan bir süreçtir. İyileşmenin başlayabilmesi için bir veda anına ihtiyaç duyarız. Cenaze törenlerinin bir işlevi de bu anı yaşatmaktır.

İnsanlar için, iyileşmek ve yeni duruma ayak uydurabilmek için veda edebilmek önemlidir.

Ancak, istisnai durumlarda insanlar cenaze törenlerine katılamayabilirler. Bu durumlarda o uzun iyileşme yolculuğuna başlayabilecekleri somut bir başlangıç noktası genellikle bulunmaz. Somut bir başlangıcın yokluğu siz ve çocuğunuz için iyileşme sürecini oldukça karmaşık bir hale getirecektir. Bu metinde, size ve çocuğunuza cenazeye katılmamış olsanız bile bir veda anı oluşturmanıza yardımcı olacak bazı önerilerde bulunacağız. Ardından vefat eden kişi için nasıl bir anma düzenleyebileceğinizle ilgili fikirler sunacağız. Bu gibi anlar çocuklar için özel önem arz etmektedir.

- **Mum yakmak:** Ev halkıyla birlikte yanan küçük bir mumun çevresinde toplanın. Eğer vefat etmiş kişinin bir fotoğrafı ya da resmi varsa bunu törende kullanabilirsiniz. Bir kişi töreni yönetir. Mum yanarken herkes sırayla vefat etmiş kişi hakkında konuşur: anılar, nasıl biri olduğu, vefat eden kişinin onlar için anlamı, konuşmacıların hayatlarını nasıl etkilediği, o kişiye hala söylemek istedikleri şeyler. Herkes konuşmasını bitirdiğinde mum bitene dek sessizce bekleyebilirsiniz ya da mumu topluca üfleyebilirsiniz.
- **Boş bir sandalye ile son yemek:** Evinizde yaşayan kişilerle birlikte, masada boş bir sandalyenin ya da yerin bulunduğu bir son yemek düzenleyebilirsiniz. Boş sandalye vefat eden kişiye ait olur. Eğer vefat etmiş kişinin bir fotoğrafı ya da resmi varsa bunu boş sandalyeye ya da boş yere koyabilirsiniz. Yemek anında bütün dikkatin vefat eden kişide olması için yemeği önceden hazırlarsınız. Bir kişi yemeği yönetir. Herkes vefat eden kişiye onun için önemli şeyleri söyleme fırsatı bulur.
- **Mektup:** Vefat eden kişiye bir mektup yazmak veda etmenin daha kişisel bir yoludur. Vefat eden kişiye söylemek istediğiniz her şeyi içeren bir mektup yazabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzu da bir mektup yazması ya da resim yapması için yönlendirebilirsiniz. Mektup yazmak birkaç saat ya da birkaç gün alabilir. Mektup tamamlandığında onunla ne yapmak istediğinize karar verebilirsiniz; örneğin mektubu yakabilir ya da gömebilirsiniz, bir nehre atabilir ya da vefat eden kişiden yadigar kalan eşyalarla güvenli bir yerde saklayabilirsiniz.

- **Küçük bir eşyayı gömmek:** Pek çok kişinin önemseydiği ya da sürekli yanında taşıdığı küçük eşyaları vardır. Bu, kalemden gömleğe, yüzüğe herhangi bir şey olabilir. Vefat eden kişiye ait bir eşya seçip onu gömebilirsiniz. Eşyaları bahçenize ya da boş bir araziye gömebilirsiniz. Bir cenazeye benzer bir tören gerçekleştirebilirsiniz. Bu törende katılımcılar ayrıca vefat eden kişi hakkında küçük konuşmalar yapılabilir.
- **Eşyaları yakmak:** Pek çok yerde cenaze törenlerinde küçük eşyalar yakılır. Bir şeyler yakma cenaze töreninin dışında da yapılabilir ve siz ve çocuklarınız için bir vedaya yardımcı olabilir. Örneğin vefat eden sevdiğiniz için dileklerinizi yazdığınız mektupları ya da resimleri yakabilirsiniz.

Kendinize uygun başka veda yöntemleri de bulabilirsiniz. Uygun bir veda anı aşağıdakileri içermelidir:

- Bu etkinliği niçin düzenlediğiniz konusunda katılımcıları bilgilendirin.
- Topluluktaki ilgili her kişiye bu töreni nasıl ve niçin düzenlediğinizi söyleyin. Yerel ve dini önderlerin onayını almak önemli olabilir. Ayrıca, diğer topluluk üyelerinin vefat eden kişiyi nasıl onore edeceklerini ve sizin nasıl destekleyeceklerini bilmeleri önemlidir.
- Katılacak kişilerle törenin ne zaman ve nasıl yapılacağı konusunda ortak bir karar alın.
- Rahatsız edilmeyeceğinizden emin olmak da dahil olmak üzere bütün hazırlıkları tamamlayın. Normal bir cenaze töreni gibi giyinmek yardımcı olabilir.
- Tören için resmi bir başlangıç ve bitiş gerçekleştirin.

Kayıplarımızı anmakta teselli bulabiliriz, bu çocuklar için de geçerlidir. Aşağıda bunu nasıl yapabileceğinizle ilgili bazı örnekler bulunmaktadır.

Bazen çocukları zor duygulardan korumak için vefat eden kişiden bahsetmemeye ya da kendi yasımızla ilgili duyguları çocukların önünde yaşamamaya meylederiz. Elbette çocukları üzmemek iyi değildir, ancak çocukların duygularını anlamlandırmayı bizden öğrenmeye ve duygularını ifade etmeye ihtiyaçları vardır. Böylelikle hislerini saklamazlar ve kafaları karışmaz.

Bazen de çocuklar yetişkinleri üzmemekten korktukları için vefat eden kişi hakkında konuşmazlar ya da soru sormazlar.

Genel olarak:

- Eğer vefat eden kişiyle aynı evde yaşıyorsanız, bazı eşyalarını saklayın ya da eşyaları toplamak için bekleyin vb. Eşyaları düzenlerken küçük çocukları bile sürece dahil edebilirsiniz.
- Eğer mümkünse, çocuğa ilerleyen zamanlarda vermek üzere vefat eden kimsenin bir eşyasını saklayın.
- Ölüm bizi kayıplarımızı sevmeye devam etmekten alıkoymaz. Sevgi bizimle kalır.
- Çocuklara vefat eden kimseyle olan ilişkinizin önemli, hatırlamaya ve başkalarıyla paylaşmaya değer olduğunu gösterin.

0-2 yaş arası çocuklar

Bu yaştaki çocuklar, özellikle vefat eden kişiyle aynı evde yaşıyorlardıysa, vefat eden kişiyi arayabilir ya da sorabilirler. Çocuk huysuzlaşabilir, daha çok ağlayabilir ve uyku sorunları

yaşayabilir. Çok küçük çocuklar bile ailedeki duygusal “ilkimi” algılayabilir ve bundan etkilenebilir. Çocuk henüz konuşmuyor olsa bile çocuğunuzla şu şekilde konuşabilirsiniz:

- Bebek: “nanna..”

- Siz: “evet, annaneni düşünüyoruz”.

Eğer vefat eden kişiye ait objeler varsa bunları evinizde çocuğunuzun da görebileceği bir yere yerleştirebilirsiniz. Vefat eden kişinin bir fotoğrafını eve asın ve çocuğunuzla fotoğrafa bakın.

Okul öncesi çağıdaki 2-4 yaş arası çocuklar

Çocuk eğer vefat eden kişiye ne olduğunu sorarsa, çocuğunuzla ölümün ne anlama geldiğini açıklayan bir resim yapabilirsiniz. Bazı çocuklar cenaze hakkında sorular soracaktır.

Aşağıdaki törenleri çocuğunuza tanıtabilirsiniz:

- Ölen kişiyi anımsadığınız hikayeler: ... *olduğu zamanı hatırlıyor musun?*
- Minneti ifade etmek. ... *olmasını çok severdim.*
- Onu özleyeceğiz çünkü*
- (Eğer mümkünse) vefat eden kişinin fotoğrafının yanına bir çiçek koymak ya da mum yakmak.
- Çocuğunuza vefat eden kişinin ya da birlikte bir anılarının resmini yapmasını söyleyin. Bu resmi fotoğrafın yanında sergileyebilirsiniz.
- Yemek ya da dua zamanlarında vefat eden kişiyi de anın.
- Çocuğunuza vefat eden kişiyle ortak noktaları olduğunu hatırlatabilirsiniz
“Gözlerin aynı anneanneninkiler gibi”

Okul öncesi çağıdaki 4-6 yaş arası çocuklar

Çocuklar ölümün kalıcı doğasını anlamasalar da “teyzen öldü ve geri gelmeyecek, ancak onu hala hatırlayabiliriz” gibi açıklamaları algılayabilirler.

- Ölen kişinin uyuduğunu söylemekten kaçının, bu çocuğun siz de uyurken kaybolacağını korkmasına yol açabilir.
- Eğer mümkünse, çocuğunuza ölümle ilgili çocuk kitapları okuyun. Bu yaştaki çocuklar durumu anlayabilmek için hala görsel ve diğer materyallere ihtiyaç duyarlar ve bu araçlar bir konuşma başlatmak için iyidir.
- Önceki yaş grubundakine benzer anma etkinlikleri kullanın, ancak bu kez çocuğunuza mumu yakmakta yardım etmek gibi daha fazla sorumluluk verebilirsiniz.
- Vefat eden kişi hakkındaki hikayeleri anımsamak önemlidir.
- Eğer mümkünse diğer aile bireyleriyle telefonda konuşun. Çocuğa örneğin vefat eden kişinin eşine nasıl empati gösterilebileceğini gösterin *“ben de büyükanneyi, büyükbabayı özlüyorum”*.
- Bu yaştaki çocuklar vefat eden kişi hakkında cevabını zaten bildikleri ya da zaten daha önce cevapladığınız sorular sorabilirler. Bu çocukların vefat eden kişi hakkında konuşma başlatma şeklidir.
- Bir anı kutusu oluşturun. Çocuklarınızın yaptığı resimleri ve yazmasına yardımcı olduğunuz hikayeleri bu kutuda eşyalar ve fotoğraflarla birlikte saklayın. Anı kutusunu arada açıp inceleyin.

7-12 Yaş aralığındaki ilkökul çocukları

Bu yaştaki çocukların çoğu ölümün kalıcı olduğunu anlarlar. Hayata devam etmek aynı zamanda geriye dönüp anılara bakmak ve vefat eden kişi hakkında düşünmek demektir. Çocuğunuzun bunun normal olduğunu anladığından emin olun.

- a. Daha küçük yaş grupları için önerilen öyküleri ve ritüelleri kullanın.
- b. Daha küçük yaş grupları için önerilen anma etkinliklerini kullanın, törenler düzenleyin ve çocuğa sorumluluklar verin.
- c. Anı kutuları kullanın ve vefat eden kişiyi tanıyan kişilerle konuşun. İsterseniz aile ve arkadaş mülakatlarıyla hikaye kitapları oluşturabilirsiniz.
- d. Çocuk bir günlük tutabilir ve vefat eden kişiyi her düşündüğünde ya da bir şey hatırladığında bunu not alabilir.
- e. Ölen kişiyi onurlandırmak için doğum gününü ve diğer önemli günleri kutlayın. Güzel anılar ve olumlu etkisi için minnettarlığınızı belirtmek için zaman ayırın.
- f. Çocuğa vefat eden kişiden öğrendiklerini hatırlatın.
- g. Arada bir “anma yemeği” düzenleyin: vefat eden kişinin en sevdiği yemekleri pişirin ve vefat eden kişinin başka neleri sevdiği hakkında konuşun.
- h. Eğer mümkünse, kalıcı bir anı oluşturun: örneğin bir ağaç dikin.

Ergenler

Genelde yas tutmanın kesin doğru ya da yanlış bir yolu yoktur, ancak her kültür ve her ailenin kendi gelenekleri vardır. Yetişkin olmanın bir yanı da duyguları ve yası uygun bağlamda anlayabilmek ve yönetebilmektir. Ergenler sembolleri anlayabilirler ve sembollerin kullanılması yas sürecini atlatmada yardımcı olabilir.

- a. Daha küçük yaş grupları için önerilen öyküleri ve ritüelleri kullanın.
- b. Daha küçük yaş grupları için önerilen anma etkinliklerini kullanın, törenler düzenleyin ve çocuğa sorumluluklar verin.
- c. Semboller sevgiyi ifade eder. Çiçek, kart ve yemek almak ve göndermek sevgiyi göstermenin sembolik bir yoludur. Yas tutan ergene bu gibi şeyler verebilirsiniz.
- d. Bunun mantıklı bir hediye vermekle ilgili olmadığını unutmayın, burada önemli olan hediye neyi temsil ettiği. Semboller bazen ifade etmesi zor olan duyguları ifade ederler.
- i. İyi bir rol model olun ve nazik sözlerin ve destek sembollerinin nasıl kullanılabileceğini gösterin. Ergeni de sürece dahil edin.
- j. Ergenler kendi günlüklerini/anı kutularını oluşturabilirler. Bunları ailecek inceleyebilirsiniz. Bunlar ergen ve vefat eden kişi arasındaki ilişkiyi anlamaya yardım eder.
- g. Bazı ergenler duygularını göstermek konusunda çekingendir. Onları iletişim kurmaya zorlamayın fakat onları dinlemeye hazır olduğunuzu ve bazı anıların insanın “içinde” olmasının normal olduğunu söyleyin.
- h. Ergenlerin karmaşık duyguları olabileceğini hatırlayın. Ergen çocuğunuza bunun normal olduğunu ve bundan utanacak hiçbir şeyin olmadığını söyleyin. Bazı anıların yakın birkaç kişiyle paylaşılması iyiyken bazıları daha fazla kişiyle paylaşılabilir.

İletişim:

- Koen Sevenants, Çocuk Koruma Sorumluluk Alanı, ksevenants@unicef.org
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, ASD@redbarnet.dk