



Yaşamın Trajedileri

● öldü... Peki ya şimdi?

Joanne Cacciatore

Çeviri:

Bingöl Kemiksiz Uzel

Bu kitap, sevdikleri ölen bütün çocuklar ve yetişkinler için yazılmıştır.

Çocukların duygularını daha rahat açığa vurmaları, yası kabullenmeleri ve bu dönemde onlara yardımcı olması için tasarlanan interaktif bir kitaptır.

Bu kitap bir yolculuk şeklinde hazırlanmıştır. Bir anda bitirilmesine gerek yoktur.

Uzun bir yolculuk... Ve dağlardan her seferinde sadece bir taş oynatabiliriz.

Bazen sadece acının tek gerçek olduğunu düşündüğümüz zamanlar yaşarız...



YAŞAMIN TRAJEDİLERİ

Deniz: Babam trafik kazasında öldü.
Diğer şoför alkollüydü.

Ayaz: Küçük kız kardeşim doğar
doğmaz hastanede öldü.

Ömer: Annem çok hastaydı.
Kanserden öldü.

Zeynep: Babam kardeşimi
havuzda buldu, ölmüştü.



YAŞAMIN TRAJEDİLERİ

Sevdiğimiz birinin ölmesi gerçekten çok üzücüdür. Bazen ölen kişi hakkında konuşmak istesek de çevremizdeki insanlar ölen kişi hakkında konuşmamızdan rahatsız olur çünkü ne zaman konuşsak ağlamaya başlarız.

Ağlamak ve ölen kişi hakkında konuşmak yanlış bir şey değildir. Bu kısımda onu anlatabilir ya da resmini çizebilirsin.



DUYGULAR...

Deniz: Çok sinirliyim. Çünkü babam ölmek için çok gençti.

Ayaz: Çok üzgünüm çünkü annem sürekli ağlıyor ve ben ne yapacağımı bilemiyorum.

Ömer: Annemi özlüyorum ama son zamanlarda çok acı çektiğini de biliyorum. Aslında ona hoşçakal diyebildiğim için şanslıyım.

Zeynep: Nasıl hissettiğimi bilemiyorum. Acaba benim hatam var mıydı?



DUYGULAR...

Ölüm karşısında daha önce hiç hissetmediğimiz duyguları hissederiz. Bu duygular bazen bizi korkutabilir. Ölümle ilgili duygularımız günden güne, saatten saate değişebilir. Şu an ne hissediyorsun?



HATIRALAR PAHA BİÇİLMEZDİR...

Deniz: Babamla ilk defa futbol maçına gittiğimiz günü hatırlıyorum. Yer değiştirmiştik çünkü benim önümde kocaman bir şapkası olan bir kişi oturmuştu. Hayatımda hiç o kadar garip bir şapka görmedim. Maç boyunca gülmüştüm.

Ayaz: Kardeşimin annemin karnındayken tekmesini ilk hissettiğim günü hatırlıyorum. Annem karnında bir futbolcunun yetiştğini söylemişti. Bense balerin olduğunun konusunda ısrar etmiştim.

Ömer: Annemle beraber bahçemizden çiçek toplardık. Sonra da yaşlı komşumuza verirdik. Onu kimse ziyaret etmediği için annem çok üzülürdü. Güller onun gülümsemesini sağlardı.

Zeynep: Ne zaman yeni bir oyuncuğım olsa onunla önce erkek kardeşim oynamak isterdi. Ona başka oyuncaklar hatta şeker vermek isterdim ama o her zaman yeni oyuncuğımı isterdi. Paylaştığımda ise o sıcak gülümsemesi tüm sinirimi alırdı.





HATIRALAR PAHA BİÇİLMEZDİR...

Üzüntünün en karanlık zamanlarında dahi bizi sevdiğimiz insanla olan hatıralarımız ayakta tutar. Beraber geçirdiğimiz güzel anları anımsamak bize iyi gelir. Onunla geçirdiğin en sevdiğin anını yazabilirsin...

Yazdığın anının resmini veya o anki duygularını çizebilirsin



GÖZYAŞLARI & KAHKAHALAR

Deniz: Ne zaman kırmızı bir araba görsem babamı hatırlıyorum. Onunki hep parlardı çünkü babam arabayı kendini yıkadığından daha çok yıkardı.

Ayaz: Ne zaman iki kız kardeş görsem kendi kardeşimi düşünüyorum. Keşke biz de birazcık da olsa beraber oynayabilseydik.

Ömer: Ne zaman güneşin doğuşunu görsem annemi düşünürüm. Gökyüzünün aydınlanmasını izlemeyi çok sevdiği için sabahları yürüyüş yapmayı severdi.

Zeynep: Onun hakkında çok fazla düşünmek istemiyorum. Ama marketteki çocukların bağıırışı bana onu hatırlatıyor. Annemi onun marketteki bağıırışı her zaman çılgına çevirirdi.





GÖZYAŞLARI & KAHKAHALAR

Hatıralar bazen çok acı, bazen çok tatlı olabilir.
Bazen bizi güldürür, bazense ağlatır. Sevdiğin insan
sana neler hatırlatıyor?

Sevdiğin insanın sana neler anımsattığını
çizebilirsin.



DESTEK OLANLAR...

Deniz: Babam öldükten sonra hastanedeki psikolojik danışmanın bizimle vakit geçirmesi bize çok yardımcı oldu. Annemi sevgiyle kucakladı ve babamın çok özel olduğunu bildiğini çünkü bizim onu çok sevdiğimizi söyledi.

Ayaz: Okuldaki öğretmenlerim çok iyiydi ama benimle bu konu hakkında hiç konuşmak istemediler. Ben de onların yerine arkadaşlarımla konuştum. Onlarla konuşmak bana çok yardımcı oldu. Benimle beraber üzüldüler.

Ömer: Kardeşlerim annem hakkında sürekli konuşmaya karar verdiler. Annem hakkında konuşmak bana gerçekten iyi geliyor.

Zeynep: Sadece onun odasında oturmak ve ağlamak istiyordum. Bazen onun yatağında uyuyordum; çünkü yatağı onun gibi kokuyordu. Büyükanнем bunun benim için iyi olmayacağını söylemesine karşın annem bunu önemsemedi. Annem böyle yaparak kardeşime yakın hissettiğimi anlıyordu.



DESTEK OLANLAR...

Bazen başkaları bize en üzgün zamanlarımızda yardımcı olur. Duygularımızı paylaşmaktan rahatlık duyacağımız insanlara ihtiyaç duyarız. Seni en rahat hissettiren kişi kim ve sana nasıl yardımcı oluyor?

Senin iyi hissetmeni sağlayan insan veya insanları çizebilirsin.



İYİ GELEN KELİMELER

Deniz: En iyi arkadaşım oturup benimle ağladı. Çok üzgün olduğunu ve babamı kendi babası gibi çok sevdiğini söyledi.

Ayaz: Kütüphanedeki kadın bana kardeşlerimin olup olmadığını sordu. Ben de iki erkek kardeşimin bir de cennette bir kız kardeşimin olduğunu söyledim. Çok şaşırdı ve bir dakika kadar sessiz kaldı. Daha sonra çok üzgün olduğunu ve küçük çocukların ölmesinin çok üzücü olduğunu anlattı. Sevdiğimiz insanların ölseler bile daima kalbimizde yaşadıklarını söyledi.

Ömer: Öğretmenim geldi ve çok üzgün olduğunu söyledi. Daha sonra benimle öğle arasında oturdu ve bir saat boyunca annem hakkında konuşmamı sağladı. Sadece dinledi ve benim adıma gerçekten üzüldüğünü hissettim.

Zeynep: Yolun karşısında oturan kadın bana kurabiyeler pişiriyor. Masada oturup sadece düşünmeme izin veriyor. Bazen de bana sarılıyor. Sanırım kardeşimi düşündüğümü anlıyor.



İYİ GELEN KELİMELER

Çok üzgün olduğumuzda çevremizdeki insanlar bize çok anlayışlı davranabilir. Anlayışlı olmalarının bize çok iyi geldiğini onlara anlatabiliriz. Sana söylenen ve en çok yardımcı olan şey neydi?

Sana iyi gelen bir şey söylendiğinde nasıl hissettiğini çizebilirsin.



KAFA KARIŐIKLIĐI

Deniz: Teyzem, babamın çok daha iyi bir yerde olduğunu söyledi. Deliye döndüm ve hemen oradan uzaklaŐtım. Ben sadece onu zlyorum.

Ayaz: Yaşlı bir teyze gökyüzünün kız kardeşimi aldığını nk bir meleğe ihtiyaç duyduğunu söyledi. Orada zaten çok melek var. Neden başka bir meleğe ihtiyaç duyulduğunu anlamıyorum.

Ömer: Doktor annemin daha fazla acı çekmediğini ve böylesinin daha iyi olduğunu söyledi. Bunun doğru olduğunu biliyorum ama yine de zntmn geçmesini sağlamıyor.

Zeynep: Birçok insan, erkek kardeşimin uzun bir uykuya yattığını söyledi. Psikolojik danıŐmanım, bunun uyku olmadığını nk uyanmak gibi bir Şeyin olmadığını bana anlatabilmek için çok uĐraŐtı. İnsanlar neden doğru olmayan Őeyleri söylüyorlar ki?



KAFA KARIŐIKLIĐI

Yetişkinler bazen kafa kariŐtıran ve bizi uezan Şeyler söylerler. Aslında bize yardımcı olmak isterken hata yaptıklarını fark etmiyorlar. Onlara kibarca söyledikleri Őeylerin bizi uezd ğ n  söyleyebilir ya da anlamadığımız bir Şey söylediklerinde açıklama yapmalarını isteyebiliriz. Seni uezan veya kafanı kariŐtıran Şeyler söylendi mi? Eğer  yleyse neler söylediler? Nasıl hissettin? O zaman ne söylemiŐtin ve Şimdi olsa ne söylerdin?

Biri seni uezd ğ nde veya kafanı kariŐtırdığında neler hissettiğini çizebilirsin.



DEĞİŞİKLİKLER

Deniz: Büyükanнем her gün bize geliyor çünkü oğlu hakkında konuşmak istediğinde büyükbabam sürekli ağlıyor ve konuşmasını dinleyemiyormuş.

Ayaz: Annem uzunca bir süre her gün ağladı. İlk başlarda bu beni korkuttu. Duşta, mutfakta, bebek odasında... Her yerde ağladı. Hiç gülümsemedi. Sanki benim annem değildi. Ama daha sonra ona en iyi gelen şeyin benim sarılmamın olduğunu söyledi.

Ömer: Babam mezarlıkta çok vakit geçirdi. Annem hakkında konuşmayan tek kişi oydu. Annemi çok özleyiyor ve çok acı çekiyor. Sanırım onu ağlarken görmemizi istemiyor.

Zeynep: Herkes haftalarca çılgın gibiydi. Hatta ben bile... Babam sürekli çalışıyor, annem sürekli ağlıyordu. Büyükanнем ve büyükbabam da herkes hakkında çok endişeliydi. Bazen benim nasıl olduğumu veya ne yaptığımı dahi sormadılar. Sadece birbirleriyle konuştular.



DEĐIŐKLIKLER

Bizim için önemli olan biri öldüğünde insanlar değişebilir. Bazı insanlar asla eskisi gibi olamayacaklarını hissederler. Her Şeyin deđiŐtiđini hissedebiliriz. Günlük etkinlikler dahi farklı olabilir. evrendeki insanlar nasıl deđiŐti? Sen nasıl deđiŐtin?

Sevdiğin insan ölmeden önce ve öldükten sonra nasıl hissettiğini çizebilirsin.

nce

Sonra



KEŞKE...

Deniz: Keşke babama onu sevdiğimi söyleseydim. Bildiğini dŐnyorum ama yine de keşke söyleseydim. Onun öleceğini hiÇ ummuyordum.

Ayaz: Kız kardeşim doğduğu gün annem kendini iyi hissetmiyordu. Midemde kötü bir ağrı vardı ve bir Őeylerin ters gittiğini hissediyordum. Belki doktorlara bunu söyleseydim kız kardeşime yardım edebilirlerdi.

Ömer: Annem hiŐbir zaman hiŐbir Őeyden Őikayet etmedi. Doktor söyleyene kadar onun hasta olduğunu dahi bilmiyordum. Keşke annem hasta olduğunu bize söyleseydi. Belki de ona daha fazla yardım ederdik.

Zeynep: Kardeşime boğulduğu günün sabahında çok kızmiŐ ve baĐırmıŐtım. Anneme ona kızgın olmadığımı anlatmak istediğimi söyledim. Annem, öldükten sonra hastanede kardeşime sarılmama izin verdi ve böylece onu ne kadar çok sevdiğimi syleyebildim.



KEŞKE

Birçok insan sevdiği biri öldükten sonra acaba şöyle olsaydı daha farklı olur muydu diye düşünür.

Birçoğumuz, keşke şunu söyleseydik ya da şunu yapsaydık gibi cümleler kurarız. Eğer ona başka bir şey söyleme veya onun için bir şey yapma şansın olsaydı, bu ne olurdu?

Kendini sevdiğin insanla konuşurken çizebilirsin.





CEVAPSIZ SORULAR

Deniz: Alkollü bir kişi nasıl araba kullanmaya cesaret edebilir?

Ayaz: Bir bebek tam doğarken nasıl ölür?

Ömer: Annem çok sağlıklı beslenir ve hep spor yapardı.
Nasıl olur da kanser olabilir?

Zeynep: Herkes havuza giriyor. Neden bu olay benim
kardeşimin başına geldi?





CEVAPSIZ SORULAR

Yaşam ve ölüm hakkında kimsenin anlamadığı birçok soru var. Bu soruları cevaplamak ne yazık ki mümkün değil... Bazen çevrendeki insanlar bu soruları senin için cevaplamaya çalışırlar ama sen huzuru genellikle kendi kalbinde bulursun. Senin için cevabı yok gibi görünen en önemli soru ne?

Ölüm hakkında kafan karıştığında nasıl hissettiğini çizebilirsin...



İYİLEŞMEK...

Deniz: Kendimi gerçekten kötü hissettiğimde yürüyüşe çıkıyorum. Yürüyüş, babam hakkında düşünmemi ve zihnimi temizlememi sağlıyor. İnsanların önünde ağlamayı sevmiyorum. Bazen yürüyüşlerde ağlıyorum ve bu beni çok rahatlatıyor.

Ayaz: Annemle ne zaman üzgün olsak onun resimlerini alıp bakıyoruz. Onun hakkında konuşuyoruz. Beraber ağlıyoruz; ama ağlamamız bittiğinde daha iyi hissediyoruz; gülüp, oyunlar oynayabiliyoruz.

Ömer: Annem için projeler yapmayı seviyorum. Böylelikle annemin hep aramızda olduğuna ve kimsenin onu unutmayacağına inanıyorum.

Zeynep: Babam, annem ve ben her hafta kardeşimin mezarına gidiyoruz. Çiçekler bırakıp, toprağını temizliyoruz. Onun seveceği oyuncak arabaları mezarına bırakıyorum. Bazen ona mektuplar yazıyorum ve onun için cennete balonlar gönderiyorum.





İYİLEŞMEK...

Çok üzgün olduğumuz zamanlarda kendimize iyi gelecek şeyler yapabiliriz. Herkese iyi gelen şey farklıdır. Ve herkesin kendini toparlama, daha iyi hissetme süresi aynı değildir. Çok üzgün olduğunda neler yapmak sana iyi gelir?

Kendini sana iyi gelen şeyi yaparken çizebilirsin.





ARMAĞANLAR...

Deniz: Babam dünyadaki en güçlü insandı. Şimdi beni korkutan birçok duyguyla baş etmek zorundayım ve babamın bana ölümünden sonra cesaretini armağan ettiğini hissediyorum.

Ayaz: Annem, kız kardeşimin bana şefkati öğrettiğini söylüyor. Başkaları üzgün olduğunda onlara karşı iyi davranmanın ve onlar üzgünken onların yanında olmanın ve ağlamanın ne kadar önemli ve anlamlı olduğunu bize kız kardeşim öğretti.

Ömer: Annemin sevgisi sayesinde bir gün kendi çocuklarım olduğunda çok iyi bir anne olacağımı biliyorum. Bir an önce büyümek ve annem gibi olmak hissediyorum.

Zeynep: Anlayışlı olmayı kardeşim sayesinde öğrendim. O doğana kadar bir bebeği öpmeyi ve kucaklamayı asla düşünmemiştim. O öldü ve dizlerimde oturduğu ve bana sarıldığı her an için çok memnunum. Sinirlenmemi ve bağırmamı sevmezdi. Şimdi bu tür davranışlarda bulunmamaya çalışıyorum.





ARMAĞANLAR

Sevdiklerimiz bize yaşam ve ölüm hakkında birçok şey öğretir. Onsuz hayatımıza devam ederken keşfedebileceğimiz mükemmel armağanlar bırakırlar. Sevdiğin insanın sana bıraktığı armağanları düşün ve yaz...

Sevdiğin insanın sana verdiği düşün­düğün armağanı çizebilirsin...





Hoşçakal mektubu...

Şu an hoşçakal diyorum çünkü

Hoşçakal demek bana;

_____hissettiriyor.

Bilmeni isterim ki;

Seni her zaman

_____hatırlayacağım.

Sevgimle...



KENDİN İÇİN YAPABİLECEKLERİN...

Günlük tut.

Bir spora düzenli git.

Oyuncaklarla ve kuklalarla oyna.

Sana iyi gelen kişilerle konuş.

Sevdiğinin anısını yaşatacak şeyler yap.

Bir müzik aleti çalmayı öğren ve sevdiğin kişinin en sevdiği şarkıyı çal...

İhtiyaç duyduğunda ağla.

Yazdığın günlüğü ayda bir oku ve ne kadar yol aldığını gör.

