

ÇOCUKLARDA YAS VE KAYIP

ŞAKİR DEMİR İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

• YAS SÜRECİ

Şok/İnkâr Evresi: Birkaç saat ila birkaç hafta sürer. Şaşkınlık ve karışık duygular mevcuttur. Duygusal donakalma hali vardır.

Öfke Evresi: Duygu ve aktiviteler kayba yönelmiştir. Kişi ümitsizce kayba ulaşmayı arzular. Hayal kırıklıkları, kaygı ve öfke tekrar tekrar ortaya çıkar. Yaşam boş ve anlamsız görülür. Haftalar ya da aylar sürebilir.

Pazarlık Evresi: Suçluluk hissiyle birlikte ya daha çok çabalasaydım. Eğer her şey normale dönerse ben de ... yapacağım. gibi yaşananları telafi etme çabaları ortaya çıkar. Kişi kaybı önlemek için aslında neler yapabileceği üzerine düşünüp durur.

Depresyon Evresi: Kaybedilenin artık gelmeyeceğini ve kaybın kalıcı olduğunu anlarlar. Ümitsizlik ve çaresizlik vardır. Huzursuzluk, depresyon, sosyal geri çekilme ve bedensel belirtiler ortaya çıkabilir.

Kabullenme Evresi: Ölüm gerçeği tamamen kabullenilir. Kayıp öncesi işlevselliğe dönülür.

6-12 YAŞ ÇOCUKLARININ YAS SÜRECİ

- Artık ölümün gerçekliğini kavrayabilirler.
- Ölümün bir sona erme ya da yaşam işlevlerinin durması olduğunu kademeli olarak anlamaya başlarlar. 7 yaşında ölümün kaçınılmaz ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavramaya başlarlar.
- Bu dönemde çocuklar ölümü kendi suçu olarak görebilir ve bir cezalandırma gibi algılayabilirler.
- Ölen kişinin kendilerini görülebileceğini ve duyabileceğini düşünebilirler.

ÖLÜM HABERİ ÇOCUKLARA NASIL VERİLEBİLİR?

- Ölümü saklamayın ve söylemeyi geciktirmeyin. Neler olduğunu anlamazlarsa yas süreci ötelenebilir ve sıkıntıları artar.
- Güvenli, sakin, beraberce yalnız kalabileceğiniz veya çocuğun güven duyduğu bir kişinin eşliğinde sessiz bir yer bulun. Çocuğunuzun yanına sevdiği bir oyuncak ya da eşyayı almasına izin verin.
- Çocuğunuza ne olduğunu düşündüğünü sorarak başlayın. "Sana üzücü bir haber vereceğim." diyerek çocuk hazırlanabilir. Ölümü çocuğunuzun yaşına ve anlama yeteneğine uygun olarak anlatın. "İnsan vücudu çalışmayı keser ve artık çalışmaz. Vücut eskiden yaptığımız şeyleri yapamaz hale gelir; yürüyemez, konuşamaz, göremez ya da duyamaz. Eskiden hissettiklerini artık hissedemez; üzgün olmaz, mutlu ya da kızgın olmaz."
- Gerçekler söylenmelidir. (Hastanede veya seyahatte vs. denmemelidir.) Ölüm yolculuk veya uyku biçiminde tanımlanmamalıdır.
- Çocukların soru sormasına ve konuşmasına olanak tanınmalıdır. Kafasına takılan her türlü şeyi sorabileceği konusunda çocuğa güven verilmelidir. Çok küçük olduklarını söyleyerek sorularını ertelememelidir. Soru sorması için çocuk cesaretlendirilmeli fakat konuşmak istemiyorsa zorlanmamalıdır.

YAS SÜRECİNDE ÇOCUKLARA NASIL DESTEK VERİLEBİLİR?

- Bağıştıklarında ve inkâr ettiklerinde sakinliğinizi koruyun, üzücü olsa da olayın gerçek olduğunu ve onun suçu olmadığını vurgulayın. Ölümü sorgulamaya, kendi suçlarının olup olmadığına dair sorular sormaya başlayabilirler. Kendi suçlarının veya davranışlarının sonucu olmadığını sıklıkla tekrar etmek gerekebilir.
- Bazı çocuklar oyunlarına ve arkadaşlarına hızla dönebilir, hiçbir şey olmamış gibi duyarsız görünebilirler. Bu tip durumlarda ona zaman vererek sevgi dolu, sabırlı ve şefkatli olmaya gayret etmelisiniz. Çocuk kendini hazır hissettiğinde resim yaparken veya yemek yerken aniden sorular sorabilir. Haftalarca aynı soruları sorduklarında sabırlı olun.
- Duygularınızı saklamayın, karşılıklı konuşun. Çocuğunuzun sizin üzüntünüzü, kederinizi ve gözyaşınızı görmesinden çekinmeyin. Nasıl hissettiğinizi yaşına uygun şekillerde söyleyin. Ölümü konuşmaktan çekinmeyin. Aynı şekilde, çocuğunuzun da ağlaması durumunda duygularını yansıtmaya fırsat verin.
- Siz nasıl acınızı bu şekilde yaşıyorsanız onun da ağlayarak acısını hafifletmeye hakkı vardır. Çocuklarınızın duygularını açığa kavuşturmak ve yaşadığı duyguları anladığınızı ifade etmek için "Bu duruma çok üzüldüğünü anlıyorum" gibi cümleler kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuz vefat eden kişi hakkında konuşurken konuyu değiştirmeye çalışmayın. Zaman içinde ölen kişiyle ilgili anıları paylaşın. Resimlere, eşyalara ve videolara bakmak için fırsat oluşturun. Çocuğunuzun ölen kişiyle mutlu zamanlarının olduğu, onun resmini yaptığı ya da ona yazdığı bir defter ya da albüm oluşturmaya yardımcı olun. Bu süreç sizin için zor olsa da yasla baş etmeniz için yardımcı olacaktır.
- Bu dönemde, çocuğun günlük düzeninde mümkün olduğunca az değişiklik olmasına dikkat etmek, okuluna devam etmesini sağlamak çocuğa bazı şeylerin normal seyrinde devam edeceği hissini verir. Ayrıca okulda arkadaşlarıyla olmak, yaşadığı duygulardan bir süreliğine uzaklaşmasını sağlar.

NE ZAMAN BİR RUH SAĞLIĞI UZMANINA BAŞVURULMALIDIR?

Ölüm sonrasında ortaya çıkan tepkilerin (içe kapanma ya da saldırgan davranışlar dahil olmak üzere) **2 hafta** boyunca göstermesi normaldir. Zamanla azalması beklenir.

- Tepkiler **zaman geçtikçe azalmıyor**, günlük hayatını etkileyecek **şiddet ve yoğunluğunu sürdürüyorsa**,
 - Duygu ve davranışlarındaki değişiklikler **sosyal ilişkilerini yürütmesinde, okul hayatını sürdürmesinde zorluklara yol açıyorsa**,
 - **Hep** yalnız kalmak istiyor veya kontrol edemediği öfke patlamaları yaşıyorsa,
 - Kendine zarar vermeye çalışıyor ya da vereceğini ifade ediyorsa,
- bir uzmandan destek alınabilir.

KİTAP ÖNERİLERİ

