



KAYIP VE YASLA BAŞA ÇIKMA

Veli Oturumu

YAS

- Yas, "*bizim için çok fazla önemi olan birisini sonsuza dek kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular*" olarak tanımlanabilir.
- Yas insanın kayıplar karşısında gösterdiği doğal, evrensel ve normal bir tepkidir.
- Ölüm insanın yaşadığı en somut kayıptır.



YAS

- Yas tutma süreci yaşanılarak tamamlanması gereken **normal bir süreçtir.**
- Her yas bir kriz değildir.

Yas Tepkileri

- Ağlama
- Durgunluk
- İçe kapanma
- Aşırı uçlarda yaşanan duygular
- Gülme krizleri

gibi birçok tepki verilebilir

YAS

Yas tepkilerini

- Ölenin Kimliği
- İlişkinin niteliği
- Ölüm şekli
- *Geçmiş kayıpların varlığı ,*
- *Kişilik özellikleri ,*
- *Sosyal destek*
- *Yas sürecinde oluşan sıkıntılar*
etkilemektedir.

YAS

Bu tip etmenlerden dolayı yas süreci,

- Normal yas,
- Patolojik yas,
- Travmatik yas,

olarak üç farklı şekilde tanımlanabilir.

YAS

Normal yas tepkileri;

- Bedensel sıkıntılar,
- Ölenin hayali ile uğraşma,
- Suçluluk,
- Öfke, huzursuzluk ve saldırganca tepkiler,
- Günlük yaşam düzeninin bozulması görülebilir.

YAS

Normal yas tepkisinin aşamaları;

- o İnkâr d6nemi
- o Arama ve isyan d6nemi
- o 6kk6nl6k ve onarma çabaları d6nemi
- o Yeniden b6t6nleştirme ve yapılandırma

YAS

- Normal yas tepkilerinin kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen artarak devam etmesi ve bireyin günlük yaşam alanlarındaki işlevselliğinin bozulması **patolojik yastır**.
- Bir uzmandan yardım alınması gereklidir.

YAS

- Ani ve beklenmedik kayıplar karşısında yaşanan yas **travmatik yastır**.
- Zamansız ölümler, yaşamı sürdürme beklentilerine bir darbedir.
- Bu kayıplar karşısında normal yas süreci yaşanabileceği gibi, suçluluk, çaresizlik, öfke, pişmanlık, kayıp duygusunu hissetmeksizin aşırı aktivite içinde olma, sosyal geri çekilme, ilişkilerde kaygılı olma, aşırı ilgi gösterme gibi duygusal ve davranışsal tepkiler de görülebilir.



YAŞ GRUPLARINA GÖRE ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

0-2 YAŞ

- İlk yıllarda bebeğin annesiyle kurduğu iliŐki, onun diğer insanlarla olan ilk ve anlamlı bağlantısını sağlar. Dolayısıyla bebek için anne, dıŐ dünya ile bağlantıyı sağlayan kiŐidir.
- Bu dönemde yaŐanacak bir kayıp, bebek tarafından doğrudan algılanamayacağından anne veya anne yerine geçen ve bebeğe bakan kiŐi aracılığıyla yaŐanır.
- Annenin aşırı tepkisi olmadığı sürece yaşanan kayıp bebek üzerinde etki yaratmayabilir.

0-2 YAŞ

- İlk 9 ay içerisinde bebek anneyi kaybetmiŐse bu kayıp 9 ay- 2 yaş arasında yaŐanacak kayba göre bebeği daha az etkiler.
- İlk yıllarda,eğer anne ölürse bebek bunu hisseder, ama anlayamaz. Bebek annenin uzun süreli yokluğu veya ölümü arasındaki ayrımı fark edemez.
- Yeme, uyku, tuvalet alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelir.

2-5 YAŞ

- Bu dönem çocukları ölümü, geri dönüşü olan, geçici ve kişiye özgü olarak yorumlarlar.
- Okul öncesi dönem çocuğu yetişkinler gibi ölüm ve kayıp kavramlarını anlama ve üstesinden gelme kapasitesine sahip değildirler. Bunun nedeni, ölümün zaman kavramıyla ilgili oluşudur, çünkü ölüm geri dönüşü olmayan bir kavramdır.
- Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde ancak geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarını anlamaya başlayabilir.

2-5 YAŞ

- Bu yaŐlardan önce çocuk sevdiği birisinin sonsuza değin yokluğuyla ölümü birleŐtirenmez. Ölen kişinin yaŐamını başka bir yerde (örn. bulutlar üzerinde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünür.
- Ayrıca ölümün getirdiği karmaŐıklıkla kendini suçlama çok fazla görülür.

2-5 YAŞ

- Bu dönem özelliklerinden dolayı çocuklar ancak ihtiyaçları karşılanmadığında ölen kişinin yokluğunu hissedebilirler.
- Okul öncesi kuruma giden çocuk, ebeveyni onu kuruma bıraktığında ağlamaya başlayabilir ancak kısa bir süre içinde kendisiyle ilgilenen ve yanında olan diğer kişilerin varlığını fark ettiğinde, yeni ilişkiler kurmaya başlar.

6-11 YAŞ

- Bu yaş döneminde çocuk geçmiş, Şimdi ve gelecekle ilgili olarak zaman kavramını öğrenmiő ve kendi yaőamıyla ilişkilendirmeye başlamıőtır.
- Zaman kavramını öğrenmesi çocuğun ölüm (yaşamın sonlanması) kavramını anlamasını kolaylaőtırır. Eğer birisi ölürse artık çocuk bir daha onun geri dönmeyeceğini bilir.

6-11 YAŞ

- Bu özelliklerinden dolayı çocuk yetişkine benzer şekilde kayıp sonrasında yoğun üzüntüler yaşayabilir.
- Okul çağı çocuğu bilir ki kayıp, çok üzüntü veren zorlu bir süreçtir.

6-11 YAŞ

- o Üzütüsünün yoğunluğunu farklı biçimlerde ifade edebilir.
- o Açık bir şekilde ağlayabilir, uyku, yemek yeme alışkanlıklarında veya diğer davranışlarında değişiklikler meydana gelebilir.
- o Saldırganlık, alt ıslatma vb. davranış problemleri ortaya çıkabilir.

6-11 YAŞ

- Ayrıca ölen kişinin bazı özelliklerini taklit etme gibi davranışlar da gözlenebilir.
- Bu oldukça normal bir durumdur, eğer yerleŐmiŐ bir patoloji yoksa zaman içinde giderek azalarak yok olacaktır.

ERGENLİK DÖNEMİ

- 9-10 yaşlarından ergenliğe kadar uzanan dönemde hayali düşünceler devam eder, zaman içinde çocuk ölümün tamamen geri dönüşü olmayan, tüm canlı varlıklarda görülen bir şey olduğunu kavramaya başlar.
- Teorik olarak ölümlle ilgilenmeye başlar. "İnsanlar başkalarına yer açmak için ölürler" gibi fikirler ileri sürebilirler.
- Cenaze törenleri ve diğer ritüellere ilgi duyarlar.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Kendi aileleri ve yakın çevreleri için endişelenmeye başlarlar.
- "Ne oldu ?" sorusunu sıklıkla sorarlar.
- Yaşama ve ölüme felsefi bir bakış açısıyla yaklaşır.
- Ergenlikte özellikle yaşamın anlamı sorgulanır.
- Bazı ergenler ölüm korkusunu engellemek için yaşam şekillerinde değişiklik yaparlar. Yetişkinlerin bu konudaki görüşlerine ihtiyaç duyarlar, birilerinin onları dinlemesi oldukça önemlidir.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler.
- Ergenlik dönemindeki kayıplar kimlik gelişimi açısından oldukça önemlidir.
- Ergen bu dönemde kendini kabul, benlik saygısı düzeyini belirlerken varoluşunu da sorgulamaktadır .

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli şeylerden ilki, çocukların bu konuda

neyi bildikleri

diğeri ise *neyi bilmedikleridir.*

- Eğer korkuları, rahatsızlıkları ve yanlış bilgileri varsa, gerekli bilgiler verilerek korku, endişe ve şaşkınlıkları giderebilmek mümkündür.

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuklar aslında ölümün farkındadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse, yaşayacakları herhangi bir krize hazırlanmaları ve üstesinden gelmelerine yardımcı olunabilir.

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuğa kayıpla ilgili bilgi verilmesi ve çocukla olanların konuşulması, onun olup bitenleri kavraması açısından çok önemlidir.

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken söylenecekler "çocuğun yaşına" ve "çocuğun geçmiş yaşam deneyimlerine" bağlı olarak belirlenebilir.

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuklar için ölüm, büyüklerden daha farklı bir anlama sahiptir.
- Küçük çocuklar, ölümün bir son olduğunu, ölen kişinin geri gelmeyeceğini anlamakta güçlük çekerler.
- Bazı tepkiler, çocuğun ölüm haberini almasından birkaç gün sonra ya da birkaç hafta içinde ortaya çıkar ve etkisi aylarca hatta yıllarca gözlenebilir.
- Tepkilerin türü, yoğunluğu ve süresi çocuktan çocuğa değişir

ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Açık, dürüst ve rahatlatıcı bilgiler bir çok şeyi kolaylaştırmaktadır.
- Çocuklar çok iyi gözlemcidirler. Neyin söylendiği veya söylenmediğine ilişkin mesajları rahatlıkla alabilirler.



ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- İletişim engelleri koymak, bunu konuşmaktan kaçınmak, çocuklarda ölümün bilinmeyen, gizli ve endişe verici olduğuna dair algılamaları pekiştirir.
- Çocuğun anlayamayacağı ve ihtiyacı olmayan bilgiyle onu yüzleştirmek çocukta karmaşıklığa da yol açabilir.

Çocukların ölüm hakkındaki sorularına cevap verilirken, yetişkinin bir takım şüphelerinin olmaması çok önemlidir.

Kuşkulu cevaplar çocuklar tarafından fark edileceğinden rahat, kesin, basit, savunucu olmayan, şaşkınlık içermeyen açıklamalar, çocuğun ölümü anlamasında işe yarayacaktır.

Çocuklar İletişim Kurarken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Çocuk hazır olduğunda iletişim kurma isteğine karşı duyarlı olmak,
- İletişim girişimlerini engellememek,
- Dürüst açıklamalarla yaklaşmak,
- Dinlemek ve duygularını kabul etmek,
- Çok küçük olduklarını söyleyerek sorularını ertelememek,
- Kısa, basit açıklamalarla sorularına yanıt vererek kafalarında daha da karmaşıklık yaratacak açıklamalardan kaçınmak

BİREYSEL DENEYİMLER

- Çocukların ölüm, kayıp ve yas kavramlarına ilişkin yaşantılarını etkileyen bir diğer kriter de "bireysel deneyimler"dir.
- Burada unutulmaması gereken nokta her çocuğun tek olduğudur.

BİREYSEL DENEYİMLER

- Bazı çocuklar 3 yaşından önce bu konuda sorular sormaya başlarken bazı çocuklar da yalnızca yakın çevrelerinde bir ölüm olayıyla karşılaştıklarında bunun farkına varırlar ve o zaman bu konuyla ilgilenirler.
- Çocuk; sıcak ve yargılamayan bir yaklaşıma, dikkatli dinlenmeye ve izlenmeye ihtiyaç duymaktadır.

Kayıp yaşıyan çocukta görülebilecek tepkiler

- Okul başarısında değişiklik,
- Okula gitmeyi, uyumayı, akranlarıyla oynamayı şiddetle reddetme,
- Ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma,
- Sıklıkla öfke nöbetleri, öfkeli tepkiler,

Kayıp yaşıyan çocukta görülebilecek tepkiler

- Aşırı hareketlilik, düzenli oyunlarda sürekli hareket etme, huzursuzluk,
- Rastgele hareketler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma,
- Uyku bozuklukları, gece kabusları,
- Çalma, saldırgan davranışlar,
- 6 aydan uzun süren saldırganlık, başkalarının haklarına saldırı, şiddet, asilik,

Kayıp yaşıyan çocukta görülebilecek tepkiler

- Otorite figürlerine karşı gelme,
- Sıklıkla nedeni açıklanamayan huysuzluk nöbetleri,
- Sosyal içe çekilme,
- Alkol veya madde bağımlılığı,

Kayıp yaşıyan çocukta görülebilecek tepkiler

- Günlük aktivitelerle veya sorunlarla başa çıkmada yetersizlik,
- Israrlı fiziksel şikayetler,
- Ölüm düşüncesi, iştah kaybı, uyku bozuklukları nedeniyle depresif eğilimler,
- Uzun süreli duygu yokluğu,



BİLGİLENDİRME NASIL OLMALIDIR?

BİLGİLENDİRME NASIL OLMALIDIR?

Çocuğa;

- Olup bitenlerin anlatılması ertelenmemelidir.
- Haberi verirken sessiz ve sakin, tercihen çocuğun aşına olduğu ve kendini güvende hissettiği bir ortam seşilmelidir.
- Açıklama yaparken açık ve doğru bilgiler, çocuğun yaşına uygun bir dil kullanılarak aktarılmalıdır.

BİLGİLENDİRME NASIL OLMALIDIR?

- Verilecek haber için çocuk önceden hazırlanmalıdır. “Sana, üzücü bir haber vereceğim.” denilebilir.
- Ölüm *uykuya* benzetilmemelidir.
- *Uzağa gitti, hasta olduğu için öldü, yaşlı insanlar ölür* gibi cümleler kullanılmamalıdır.

BİLGİLENDİRME NASIL OLMALIDIR?

- Çocuğa haber verildikten sonra onunla oturulmalı ve eğer istiyorsa soru sormasına izin verilmelidir.
- **Çocuk, haberi duyar duymaz dışarı çıkıp oyun oynamak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bunlar çocuklar için oldukça normal tepkilerdir. Bu durum, çocukların, haberi sindirmek için zamana ihtiyaçları olduğunun bir göstergesidir.**

Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuklarından, onlara, meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylenmesi gerekir.



YETİŞKİNLER NE YAPMALIDIR?

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- o çocuğun yaşı, kişiliği, önceki yaşam deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, vrenin etkileri, ölüm nedeni, ailedeki iletişim-etkileşim kalıpları, kayıp sonrası ailenin takındığı tavır, çocuğun ihtiyaçları ve bunun karşılanması, duygu, düşünce ve anıların paylaşılıp paylaşılmaması, ebeveynin stresle başa çıkma yolları ve diğer yetişkinlerle olan ilişkileri çocuğun yasını etkileyebilir.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- Ölüm kavramı üzerinde konuşurken ebeveyn olabildiğince açık, sade ve basit bir şekilde konuşmalıdır.
- Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuk için uzun ve karmaşık cevaplar sıkıcı ve anlaşılmaz olabilir.
- Çocuklara verilen cevaplar bir sonraki soru soruluncaya kadar onları idare edebilir. Bazen tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler.
- Deneyimleri arttıkça soruları da değişikliğe uğrayabilir.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- o Bazen çocuklar ölüm kavramının arkasındaki duygusal süreçlerle ilgilenirler. "Neden biri öldüğünde diğer insanlar ağlıyor ?" gibi.
- o "Anne, sen ne zaman öleceksin" gibi alışılmadık ani sorular sorabilirler.
- o Bu tip sorular karşısında da açık ve anlaşılır cevaplar verilmesi çocuğun endişesini giderebilir.
- o Ölüm kavramı tam olarak anlaşılmadığından, çocuk tarafından bu durum ayrılık gibi algılanabilir ve çocuk kısa süreli de olsa ebeveyninden ayrı kalmak istemeyebilir.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- Kayıp yaşayan bir çocuk için en önemli nokta, ebeveyninin acı çekken çocuğu ciddiye almasıdır.
- Ailede ölüm olduğunda bazen yetişkinler çocukların kendileri kadar acı çekmediklerini düşünürler, çocukların bu süreçten ne kadar ve nasıl etkilendiklerini anlamayabilirler.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- Ebeveyn öncelikle çocuğun duygularını dile getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Yaşanılan olaylar, duyulan yalnızlık ve üzüntü, geçmişte yaşanılan mutlu zamanlar, geleceğe ilişkin planlar üzerine konuşmak hem çocuk hem de diğer aile üyeleri için oldukça yardımcıdır.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- Yaşayan ebeveyn için çocuğa babasını veya annesini kaybettiğini söylemek oldukça zorlu bir görevdir.
- Genelde bu görevi aile içinde çocukla iletişimi ve etkileşimi iyi olan, soğukkanlı bireyler üstlenmelidir.
- En doğru olan, çocuğa bu durumun geciktirmeden, sakin ve anlayabileceği bir şekilde, hayatta kalan ebeveyni tarafından açıklanmasıdır.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- o çocuğun, ölümün nedenine ilişkin yanlış anlamalarının olup olmadığına dikkat edilmelidir.
- o çocuğun olanlarla ilgili konuşmasına, oyunlar oynamasına ve resimler yapmasına izin verilmelidir.
- o İstediği taktirde cenazeye katılmasına izin verilmelidir.

Yetişkinler ne yapmalıdır?

- Evde, okulda veya yuvada eskiden kurulmuş olan düzenin devam etmesi sağlanmalıdır.
- Anne baba çocuğun dile getirdiği ihtiyaçlara ve tepkilere duyarlı olmalıdır.
- Yuva ya da okuldaki sorumluları, olanlardan haberdar ederek onların da çocuğa en iyi şekilde destek vermeleri sağlanmalıdır.

Okulun Bilgilendirilmesi

- Okul idaresine
- Okulun rehberlik servisine
- Sınıf öğretmenine
- Branş öğretmenlerine

bilgi verilmesi gerekir