



İSTANBUL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Broşür Setlerimiz

ÖĞRENCİ

Akran Zorbalığı
Bedenini Koruma
Ergenlik
Etkili Öğrenme

VELİ

Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik
Akran Zorbalığı
Alt İslatma
Anne Baba Tutumları
Bedensel Yetersizlik
Cerebral palsy
Çocuk İhmali ve İstismarı
Çocuklarda Davranım Bozukluğu
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık
DEHB
Destek Eğitim
Dil ve Konuşma Bozuklukları
Down Sendromu
Ergenle İletişim
Ergenlik Dönemi
Etkili Öğrenme
Görme Yetersizliği
Güvenli İnternet Kullanımı
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik
İşitme Yetersizliği
Kardeş Kıskaçlığı
Kayıp ve Yas
Kekemelik

Hazırlayan Birim:

Özel Eğitim ve
Rehberlik
Hizmetleri
Bölümü

Veliler İçin

KAYIP VE YAS



Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken iki önemli şey vardır. Bunlardan ilki, çocukların bu konuda "Neyi bildikleri", diğeri ise "Neyi bilmedikleridir". Eğer korkuları ve yanlış bilgileri varsa, gerekli bilgiler verilerek korku, endişe ve şaşkınlıklarını giderebilmek mümkündür. Konuşmak her zaman bütün sorunları çözmeyebilir ancak sınırlı da olsa anlamalarını sağlayabilir.

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken söylenecekler "Çocuğun Yaşına" ve "Çocuğun Geçmiş Yaşam Deneyimlerine" bağlı olarak belirlenebilir. Ayrıca bireysel farklılıklar göz önüne alındığında deneyimler, inançlar, duygular ve durumlar farklılaşabilir.

Ölüm yaşamın bir parçasıdır ve çocuklar çeşitli düzeylerde de olsa ölümün farkındadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse, yaşayacakları herhangi bir krize hazırlanırlar ve üstesinden gelme noktasında kendilerine yardım edilmiş olur.

Çocukların ölüm hakkındaki sorularına cevap verilirken, yetişkinin bir takım şüphelerinin olmaması da çok önemlidir. Kuşkulu cevaplar çocuklar tarafından fark edileceğinden rahat, kesin, basit, savunucu olmayan, şaşkınlık içermeyen açıklamalar, çocuğun ölümü anlamasında işe yarayacaktır.





Yapılacak Açıklamalar Şu Basamakları İçermelidir

- 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 erteleme-mek,
- Kısa, basit açıklamalarla sorularına yanıt vererek kafalarında daha da karmaşıklık yaratacak açıklama-lardan kaçınmak.

Kayıp ve Yas

Yas, insanın kayıpları karşısında gösterdiği biyopsiko-sosyal, doğal, evrensel ve normal bir tepkidir.

Yası Daha Kötü Yapan Faktörler;

Yetişkinlerin ölüm olayına yaklaşımları,
Çocuğun olaya maruz kalıp kalmadığı,
Ölüm biçimi,
Ölen kişiyle ilişkinin niteliği,
Destek,
Hayaller ve nedensellik düşünceleri,
Kişilik ve önceki yaşantılarıdır.

Normal Yas Süreci:

- 1.Evre:** Yadsıma (İnkar) Dönemi
- 2.Evre:** Arama ve İsyan Dönemi
- 3.Evre:** Çökkünlük ve Onarma Çabaları Dönemi
- 4.Evre:** Yeniden Bütünleştirme ve Yapılandırma Dönemi

Patolojik Yas Süreci:

Patolojik yas, kaybı yaşayan bireyin yas sürecini tamamlaması gereken zamanda sonlandıramayarak, normal yas evrelerinin birinde takılıp kalması sonucu verdiği patolojik tepkilerdir.

Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramı

0-2 Yaş – Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandı-ğı kişiden ayrıldığında Ayrılık kaygısı yaşayabilir.

3-5 Yaş – Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendisinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir.

6-10 Yaş – Geri dönülmez, sona erme olarak görebilir. Kendisinin ölebileceğini kavrayamayabilir.

11-13 Yaş – Evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilidir.

14-18 Yaş – Soyut biçimde kavrayabilir. Tehlikeli durumlar sonucu ölebileceğini bilir.

- ✓ Uyku bozuklukları, gece kâbusları,
- ✓ Çalma, saldırganlık, tahripçilik gibi davranışlar,
- ✓ 6 aydan uzun süren saldırganlık, başkalarının haklarına saldırı, şiddet, asilik,
- ✓ Otorite figürlerine karşı gelme,
- ✓ Sıklıkla nedeni açıklanamayan huysuzluk nöbetleri,
- ✓ Sosyal içe çekilme,
- ✓ Alkol veya madde bağımlılığı,
- ✓ Günlük aktivitelerle veya sorunlarla başa çıkmada yetersizlik,
- ✓ Israrlı fiziksel şikâyetler,
- ✓ Ölüm düşüncesi, iştah kaybı, uyku bozuklukları,
- ✓ Depresif eğilimler,
- ✓ Uzun süreli duygu yokluğu,
- ✓ Sık panik ataklar,
- ✓ Ölümüne ilişkin belirtiler.



Kayıp Yaşayan Çocukta Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Tepkiler Şunlardır:

- ✓ Okul başarısında değişiklik,
- ✓ Çok çabalamasına karşın düşük başarı,
- ✓ Okula gitmeyi, uyumayı, akranlarıyla oynamayı şiddetle reddetme,
- ✓ Ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma,
- ✓ Sıklıkla öfke nöbetleri, öfkeli tepkiler,
- ✓ Aşırı hareketlilik, düzenli oyunlarda sürekli hareket etme, huzursuzluk,
- ✓ Kaygı ve fobiler,
- ✓ Kazara hareketler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma,

Çocuğun, Kardeş Ölümüne Tepkisi

Suçluluk duygusu gelişebilir.

Örneğin; Rakibim öldü, ben kazandım ama bu nasıl bir kazanma!

Anne ve baba ölen kardeşi “Çok iyi bir çocuktu.” diye anar. Sağ kalan kardeş bunun gerçek olmadığını düşünebilir ama açıklayamaz. O da melek gibi olmaya çalışabilir ama bu ağır bir yükür. “Ben de mi öleceğim? Ben de mi tehdit altındayım ?” diye düşünebilir.

Anne Babanın Ölümü

Hani beni hep koruyacaklardı?

Neredeler?

Neden öldüler?

Bana mı kızdılar?

Yanlış bir şey mi yaptım? düşünceleri hakim olabilir.

Verdiği tepkilerde tutarsızlıklar olabilir.

Kendilerine olan güvenleri azalabilir.

Anne babanın ölümünü kabul edemeyebilir.



Çocuklar İçin Neler Yapabiliriz?

- ✓ Yaşanan olayla ilgili bilgi verilir. Bilgi verilirken çocuğun yaşı, gelişimsel düzeyi, sosyal çevresi ve yaşam deneyimleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- ✓ Çocuğa olup bitenlerin anlatılması ertelenmemelidir.
- ✓ Çocuğa haberi verirken sessiz ve sakin, tercihen çocuğun aşına olduğu ve kendini güvende hissettiği bir ortam seçilmelidir.
- ✓ Verilecek haber için çocuk önceden hazırlanmalıdır. Mesela; haberi vermeden önce çocuğu buna hazırlamak için: “Sana, üzücü bir haber vereceğim.” denilebilir.
- ✓ Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuklarından; meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylenmesi gerekir.

Ergenler İçin Neler Yapabiliriz?

- ✓ Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmaları sağlanır.
- ✓ Okul normalliğin simgesidir. Bu nedenle ergenin okul hayatına devamını sağlamak ve paylaşımlarını dinlemek önemlidir.
- ✓ Evde ve okuldaki beklentiler yas sürecinde düşük tutulmalı ve yapabildiği beceriler konusunda olumlu duygusal destek sağlanmalıdır.
- ✓ Normalden daha fazla ilgi ve özen göstermek gerekir.
- ✓ Yardım çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir.

Ebeveyn Ne Yapmalıdır?

Ölüm kavramı üzerinde konuşurken ebeveyn olabildiğince açık, sade ve basit bir şekilde konuya yaklaşmalıdır. 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.

Başka bir sorun da çocuğun ölüme ilişkin kafasındaki var olan kavramsal yanlışlardır: Ölümün “Uyku” ile karıştırılması ve ölen kişinin uyuduğunun zannedilmesi çocuğu rahatsız edebilir, böyle çocukların genelde uykuyla ilgili problemleri de ortaya çıkabilir. “Uzağa gitmek” de bir başka kavramsal yanıştır. Çocuklarda terk edilmişlik duygusuna yol açabilir. Kısa süreli ayrılıklar endişe yaratabilir. Sorun yaratan başka bir konu da “Hasta olmak” tır. Her hasta olan kişinin öleceğini sanan çocuk kendisi veya ebeveyni hastalandığında öleceğini düşünebilir.

Sadece “Yaşlı insanların öldüğü” konusunda çocuk bilgilendirilmişse genç bir insan veya bir çocuk öldüğünde bunu duyduğunda şaşırabilir ve bildiklerine inancını yitirebilir.

Çocuklar bir ebeveynini kaybettiğinde en doğru olan, çocuğa bu durumun geciktirmeden, sakin ve anlayabileceği bir şekilde, hayatta kalan ebeveyni tarafından açıklanmasıdır.

Kayıp ve yasa ilişkin yaşananlar bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bunun ne kadar süre ile nasıl yaşanacağı bireyin kapasitesiyle ilişkilidir.