

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.

Okulda Ölüm Haberi Nasıl Verilmeli?

Böyle bir haber verme görevinde haberi veren kişinin niteliği çok önemlidir. Hayatında ilk kez gördüğü bir profesyonelin söylemesi uygun olmaz. Bilgi verilmeden önce ölümün ne zaman nasıl ve nerede olduğuna ilişkin gerekli bilgilere sahip olunması gerekir. Uygun bir yer seçilmeli, ölüm haberi çocuğa uygun, açık, doğrudan bir biçimde verilmelidir. Haber verildikten sonra çocukla birlikte kalınmalı ve tepkiler için fırsat tanınmalıdır. Her şey düzelecek, zaman her şeyi halleder gibi ifadelerden kaçınılmalı, öğrenci yalnız bırakılmayıp eve veya ailenin kaldığı yere kadar öğrenciye eşlik edilmelidir.

Öğrencinin veya ailenin izniyle sınıfın geri kalanı olaydan haberdar edilmelidir.

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 ertelenmemeli.

Çocuğa haberi verirken sessiz ve sakin, tercihen çocuğun aşına olduğu ve kendini güvende hissettiği bir ortam seçilmeli.

Verilecek haber için çocuk önceden hazırlanmalı. Mesela; haberi vermeden önce çocuğu buna hazırlamak için “Sana, üzücü bir haber vereceğim.” denilebilir.

Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuktan; meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığının 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.

ADRES: Yeni Mahallesi, Şht. Mustafa
Yeşil Cd. No:80, 34200 Gaziosmanpaşa/
İstanbul

TELEFON: (0212) 563 70 23
(0212) 563 39 43



KAYIP VE YAS SÜRECİ

Öğretmenler İçin

GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli şeylerden ilki, çocukların ölüm hakkında **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 gelmede kendilerine yardımcı olunabilir.
- 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 içermelidir:

- 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.

KAYIP VE YAS

Yas, insanın kayıpları karşısında gösterdiği biyopsikososyal, 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 yaşantılardır.

Normal Yas Süreci:

1. **Evre:** Yadsıma (İnkâr) 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 bağlandığı kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşayabilir.

3-5 Yaş – Ölümü geri dönebilir 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.

Çocuğun Kardeş Ölümüne Tepkisi

Suçluluk duygusu gelişebilir. (Rakibim öldü, ben kazandım ama bu nasıl bir kazanma!)

Anne ve baba ölen kardeşi “Çok iyi bir çocuğu” diye anar. Sağ kalan kardeş bunun gerçek olmadığını