

6-11 Yaş Ölüm Algısı:

- ✓ Zaman algısı gelişir
- ✓ Ölümün kaçınılmaz olduğunu kavrayamazlar ancak geri dönülemez olduğunu bilirler.
- ✓ Büyümlü düşünme özellikleri devam ettiğinden ölen kimsenin onları görmeye ve duymaya devam ettiğine inanırlar.
- ✓ Ölümün evrenselliğini kavramakta güçlük çekerler. Ölümün yalnızca yaşlı kişilerin veya kötü insanların başına geldiğini veya insanların kaza sonucu ölebileceğini düşünürler.

11 Yaş Üstü Ölüm Algısı:

- ✓ Yetişkinler gibi ölümü anlarlar.
- ✓ Ölümün geri dönülemez ve kaçınılmaz bir durum olduğunun farkındadırlar.
- ✓ Ölümün evrenselliğini yani herkesin başına gelebileceğini bilirler.
- ✓ Kendi ölümleri ya da diğer aile üyelerinin ölümüne ilişkin kaygı yaşayabilirler.
- ✓ Yaşadıkları kayıptan dolayı akranlarından farklı olduklarını hissedebilirler ve sosyal ortamlara katılmaktan kaçınabilirler.

Çocuklara Ölümü Anlatırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

1. Çocuklarınıza ölümü anlatmadan önce kendinizi buna hazırlayın.
2. Çocuklarınıza ölümü anlatmadan önce ölüme ilişkin ne bildiklerini sorun. **Örneğin "Deden artık burada değil. Bundan sonra da bizimle olmayacak. Sence dedene ne oldu?" şeklinde sorular sorarak çocukların doğru ve yanlış bildikleri şeyleri öğrenin. Yanlış bildikleri noktaları düzeltin.**

3. Çocuğunuzun duygusal tepkilerine karşı hazırlıklı olun.
4. Tavsiye vermeyin. **Bunun yerine duygularını ifade etmeleri için onlara alan tanıyın.**
5. Eleştirmeyin.
6. Çocuğunuzun kendi istediği şekilde yas tutmasına izin verin.
7. Çocuğunuza ölümü anlatırken açık ve anlaşılır bir dil kullanın. **"Onu kaybettik. Uyumaya gitti. Uzun bir tatile çıktı." gibi ifadeler çocukların çeşitli korkular geliştirmelerine ve ölümü kavramakta güçlük çekmelerine sebep olabilir.**
8. Soruları yanıtızsız bırakmayın.
9. Eğer isterlerse çocuklarınızın cenaze törenlerine katılmalarına izin verin. **Cenaze töreninde kimlerin olacağını, insanların nasıl tepkiler verdiğini, neler yapılacağını ve neler olduğunu açıklayın.**

Ne Söylenmemeli?

- ✗ Zaman her şeyin ilacıdır/Zamanla geçer.
- ✗ Güçlü ol
- ✗ Kocaman oldun artık.
- ✗ Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu. Onun için üzülme/sevinmelisin.
- ✗ Üzülme, yenisin bulursun./Üzülme, sana yeni bir kedi/köpek alırsın.
- ✗ Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.
- ✗ Bir kedi/köpek/kuş/balık/bitki için üzülmeğe değmez.

ÇOCUKLARDA KAYIP VE YAS



BEYKOZ RAM
ŞUBAT, 2024

YAS NEDİR?

Yas, kişinin bir yakınının ya da sevdiği bir nesnenin kaybına karşı verdiği tepkilerin bütünüdür. İçeren düşünce, duygu ve davranış sürecidir.

Yas, her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir.

Yas, hayattaki önemli kayıplar sonucunda deneyimlenen bir uyum sürecidir.

Yas Sürecinde Gözlemlenebilen Yas Tepkileri

- ✓ Odaklanma güçlüğü
- ✓ Okul başarılarında değişiklik
- ✓ Uyku düzeninde bozulma
- ✓ Yeme düzeninde değişiklik
- ✓ Ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma,
- ✓ Sıklıkla öfke nöbetleri, öfkeli tepkiler,
- ✓ Aşırı hareketlilik, huzursuzluk,
- ✓ Kaygı ve fobiler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma

“Yas her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir. Bu nedenle kişiler kayıp karşısında farklı tepkiler gösterebilirler.”

Çocuklarda Yas Tepkilerine Neden Olabilecek Durumlar

- ✓ Ölüm
- ✓ Boşanma
- ✓ Emeklilik
- ✓ Taşınma
- ✓ Evcil hayvanın kaybı
- ✓ Ekonomik durumda meydana gelen değişimler
- ✓ Sağlık sorunları yaşama
- ✓ Okula başlama/mezun olma

Çocuklar, gelişimsel dönem özellikleri ve yaşam zorluklarıyla baş etme becerilerinin yetişkinler kadar gelişmemiş olması sebebiyle yas sürecini yetişkinlerden farklı deneyimlerler.”

Gelişimsel Olarak Ölüm Kavramı

Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce üç temel kavramı anlayabilmesi gerekir:

Evrensellik

Tüm canlıların ölecek olması

Geri Dönülmezlik

Ölümden sonra yaşama dönmenin mümkün olmaması

İşlevsizlik

Ölümün yaşam fonksiyonlarının sonu anlamına gelmesi

“Her çocuk ve yas deneyimi biriciktir. Çocuklarla ölüm hakkında konuşurken gelişimsel dönem özellikleri ve yaşları dikkate alınmalıdır.”

0-2 Yaş Ölüm Algısı:

- ✓ Ölüm algılanamaz.
- ✓ Bağlandığı kişinin yokluğunu fark eder.
- ✓ Uzun süreli bir ayrılık, bebek için acı vericidir.

2-6 Yaş Ölüm Algısı:

- ✓ Ölüm algısı gelişmeye başlar.
- ✓ Ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünürler.
- ✓ Ölen kişinin hâlâ fiziksel ihtiyaçlarının devam ettiğini düşünebilirler.
- ✓ Ölümü büyüsel ve doğaüstü düşünceler ile açıklama eğilimindedirler.
- ✓ Ölümün kendi yaptıkları bir davranış sebebiyle olduğunu düşünebilirler. (Yaramazlık yapmasaydım annem ölmezdi, düşüncesi gibi.)