



## Çocuklarda Kayıp ve Yas Süreci

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan ölüm, çocuk ve yetişkinler için kabul edilmesi güç bir gerçektir. Tüm insanların kendi hayatlarına tanıklık etmiş ve edecek birilerine ihtiyacı vardır. Sevilen birinin ölümüyle gelen kayıp en zorlayıcı kayıplardan biridir ve zorlu bir süreci beraberinde getirir. Değer verdiği birini yitirmek ve bir daha geri gelemeyeceğini bilmek keder ve acı; kaybetme düşüncesi ise kaygı yaratır.

Ölümlle ilgili olarak çocuklara açıklayabileceğimiz bazı kavramlar vardır:

**Kaçınılmazlık:** Ölüm tüm canlılar için kaçınılmazdır, her yaşayan kişi sonunda ölür.

**Evensellik:** Ölüm evrenseldir. Her yerde ve çeşitli sebeplerle olur.

**Geri dönüşmezlik:** ölüm değişmezdir, beden tekrar canlanamaz.

**Son bulma:** Tüm bedensel işlevler ölümle birlikte sona erer, duyamaz, göremez, konuşamaz, uygulanamaz.

**Nedensellik:** Fiziksel-biyolojik etkenler ölüme yol açar.

Küçük yaş grubundaki çocuklar, düşüncelerinde hâlâ oldukça nesnel olabilir ve ölümün bedensel yanı üzerinde odaklanma eğilimi gösterebilirler. Örneğin, ölümlerin konuşamayacağını veya hareket edemeyeceğini, nefes almadığını, yemek yemediğini ve kalplerinin durmuş olduğunu bilirler. Ölümün dış nedenler (örneğin, şiddet) ve iç süreçler (örneğin, hastalıklar) sonucunda meydana geldiğini anlayabilirler ve ilgileri ölümün fiziksel nedenleriyle, fiziksel süreci üzerinde odaklanabilir. Erken okul çağındaki çocuklar, ölümün evrensel ve kaçınılmaz olduğunu anlamaya başlamakla birlikte, ölümün kendileri için bir olasılık olarak kavramakta zorlanabilirler.

Bu yaşlardaki çocukların bazıları, daha soyut ölüm kavramları geliştirmeye başlarlar. Örneğin, ölümün yaşayanları görebildiğini veya duyabildiğini varsaydıklarında ve bunun sonucu olarak, onları mutlu etmek için çok çalıştıklarında, bu kavramların "büyülü" bir bileşeni de ortaya çıkabilir. Bu yaşlardaki çocuklar ölümün genellikle yaşlılar için geçerli bir olgu olduğunu düşünürler. Sınırlı yaşam deneyimleri nedeni ile kendi yaşlarında bir çocuğun ölümü onları çok sarsabilir ve iletişim ihtiyaçları artabilir.

## Kayıbı Olan Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Ölümlle gelen kaybı kabul etme ve başa çıkma yolunda çocukların yaşlarına uygun bir desteğe ihtiyaçları vardır. Çocukların ölümle başa çıkmalarında en önemli ihtiyaçlarından biri güvende hissetmektir. Bunun için yakınlarının yanında olduğunu hissetmek, konuşabileceğini bilmek ihtiyacındadırlar. Pek çok soru sorabilirler, bu soruların geçiştirilmemesi ve sabırla, doğru ve onun yaşına uygun ifadelerle cevaplanması gerekmektedir. Ayrıca duygularını ifade etmeleri için fırsatlarının olması da önemlidir. Bunun dışında günlük yaşam ritüellerinin sürdürülmesi de onları güvende hissettiren unsurlardan biridir.

- Açık ve dürüst iletişim;
  - o çocuğun yaşına uygun açıklamalar yapın
  - o çocuğun kafasındaki karışıklığı azaltın
  - o soyut açıklamalar yapmayın
  - o ölümü "yolculuk" veya "uyku" şeklinde tanımlamayın
- Bilişsel hakimiyet için zaman tanıyın;
  - o İhtiyaç duyuyorsa sorulara ve konuşmaya olanak tanıyın kısa konuşmaları kabul edin
  - o oyun oynamak çocukların baş etmelerini kolaylaştırır. Bu nedenle oynamalarını yadırgamayın



- o kendi duygularınızı gizlemeyin
- Duygusal başa çıkmayı uyarın;
  - o evde, okulda veya oyun grubunda süreklilik için çaba gösterin gereksiz ayrılmaların ortaya çıkmasından kaçının
  - o eğer varsa çocuklarla, sevdiklerine veya kendilerine bir şey olmasıyla ilgili kaygıları hakkında konuşun
  - o Tüm bu önerilere ek olarak, kaybın ardından çocuklarda yaygın olarak gözlenen tepkiler aşağıda açıklanmaktadır.

## **Çocuklarda Yas Süreci ve Görülebilecek Tepkiler?**

Yas, kayıp karşısında gösterilen duygusal tepkidir. Çocukların kayıp tepkileri çok çeşitli olabildiği gibi süreleri de farklılık gösterir. Yas sürecindeki çocuğa destek olurken bilinmesi ve kabul edilmesi gereken nokta, çocuğun kayıptan etkilenmiş olmasının normal olduğudur.

- Sevdikleri kişileri kaybedeceklerine dair sürekli olarak endişe duyabilirler.
- Hastalık, kaza ve afetlerden daha çok korkabilirler.
- Kendi davranışlarının sonucuymuş gibi utanç ve suçluluk hissedebilirler.
- Olayla ilgili olarak sürekli konuşma ihtiyacı duyabilirler veya tam tersi hiç söz etmeyebilirler.
- Okulda konsantrasyon ve öğrenme güçlükleri yaşayabilirler.
- Fiziksel olarak nedensiz baş ve karın ağrısı belirtileri görülebilir.
- Değişken ve dalgalanan davranış gösterebilirler.
- Olağan dışı agresif veya hareketli davranabilirler.
- Genellikle daha bağımlı davranışlar sergileyip, günlük düzenin sürdürülmesi için desteğe ihtiyaç duyabilirler.
- Yorgun ve sikkın olduklarını ifade edebilirler.
- Uyku bozuklukları görülebilir.
- Yaşlarından daha küçük davranışlar göstererek, alt ıslatma, parmak emme, karanlıkta uyuyamama, tek başına yatamama gibi davranışlar sergileyebilirler.

Bu belirtilerin bir kısmı hiç ortaya çıkmayabilir. Bir kısmı sonradan veya daha şiddetli bir şekilde gözükabilir. İhtiyaç duyduğunuzda okulumuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü daima yanınızda olacaktır.