

KAYIP ve YAS

ZEHRA KAHRAMAN
Uzman Psikolojik Danışman



5

ÜMRANİYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Çocuklarda Ölüm Kavramı

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli şey; 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 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 engellemek,
- Dürüst açıklamalarla yaklaşmak,
- Dinlemek ve duygularını kabul etmek,
- Çok küçük olduklarını söyleyerek sorularını ertelemek,
- Kısa, basit açıklamalarla sorularına yanıt vererek kafalarında daha da karmaşıklık yaratacak açıklamalardan kaçınmak.

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 yaşantıdır.

Normal Yas Süreci:

1.Evre: Yadsıma (İnkâr) Dönemi

2.Evre: Arama ve İsyân 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 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.

Çocuğun Kardeş Ölümüne Tepkisi

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

Anne ve baba ölen kardeşi “Çok iyi bir çocuktı.” 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 edemeyebilirler.

Okulda Ölüm Haberi Nasıl Verilmeli?

Böyle bir haberi 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 tuttuklarından; meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylemesi 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 okulda beklentiler dűřük tutulmalıdır.

Normalden daha fazla ilgi ve zen göstermek gerekir.

Yardımlı 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 kafasında var olan kavramsal yanlışlardır: Ölümün uykuyla karıştırılması ve ölen kişinin uyuduğunun zannedilmesi çocuğu rahatsız edebilir, böyle çocukların genelde uykuyla ilgili problemleri de ortaya çıkabilir. Uzağa gitmek de bir başka kavramsal yanıltır. Çocuklarda terk edilmişlik duygusuna yol açabilir. Kısa süreli ayrılıklar endişe yaratabilir. Sorun yaratan başka bir konu da hasta olmaktır; 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 şey, çocuğa bu durumun geciktirilmeden, 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. 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,
- Anksiyete ve fobiler,
- Kazara hareketler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma,
- Uyku bozuklukları, gece kabusları,

- Çalma, saldırganlık, tahripçilik vb 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 şikayetler,
- Ölüm düşüncesi, iştah kaybı, uyku bozuklukları,
- Depresif eğilimler,
- Uzun süreli duygu yokluğu,
- Sık panik ataklar,
- Ölüme ilişkin belirtiler.

Yararlanılan Kaynak:

Yıldız, A. Çocuk, Ölüm ve Kayıp. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 125-144.

SESSİZ GEMİ

Artık demir almak günü gelmişse zamandan,
Meçhule giden bir gemi kalkar bu limandan.
Hiç yolcusu yokmuş gibi sessizce alır yol;
Sallanmaz o kalkışta ne mendil ne de bir kol.
Rıhtımda kalanlar bu seyahatten elemli,
Günlerce siyah ufka bakar gözleri nemli.
Biçare gönüller! Ne giden son gemidir bu!
Hicranlı hayatın ne de son matemidir bu!
Dünyada sevilmiş ve seven nafile bekler;
Bilmez ki giden sevgililer dönmeyecekler.
Birçok gidenin her biri memnun ki yerinden,
Birçok seneler geçti; dönen yok seferinden.

Yahya Kemal BEYATLI



**ÜMRANIYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

ADRES: Necip Fazıl Mah. Kemerdere Mevkii
Zarafet Sk. No:4 Yukarı Dudullu
Ümraniye/İSTANBUL

TELEFON: (0216) 508 11 37
BELGEGEÇER: (0216) 508 11 32