

İLKOKUL DÖNEMİNDE ÖLÜM VE YAS

Yas, ölüm olayından kaynaklanan kayıp durumunu, yas tepkisi ise ölüm üzerinden herhangi psikolojik, fizyolojik ya da davranışsal bakımdan kayba ilişkin gösterilen tepkiyi içermektedir.

Kayba ilişkin yaygın ve yoğun bir şekilde verilen olumsuz duygusal tepkiler arasında; üzüntü, yalnızlık ve acı hissi, kaybın gerçekliğine inanmama, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular yer almaktadır.

ÇOCUK ÖLÜMÜ ANLAR MI?

Bu durum çocuğun yaş durumuna göre değişiklik göstermektedir. Bebek dönemi, anaokulu öncesi, ilkokul dönemi ve ergenlikte farklı algı ve yas durumlarından bahsetmek gerekir.

Okul öncesi dönemindeki çocuklar, ölümü daha çok geçici bir durum olarak algılasalar da içten içe derin bir yas yaşamaktadırlar.

Çocuğun ölüm olgusunu anlayabilmesi için, ölen birine neler olduğunu anlamlandırması ve ölüm gerçeğinin dönüşü olmayan bir süreç olduğunu fark etmesi gerekmektedir.

YAS SÜRECİ KİŞİYE NASIL YANSIR

Yas durumu içsel ve dışsal tepkileri içerir. Bedensel duygusal ve sosyal alanlarda görülebilir. Bedensel tepkiler uyku bozuklukları, yeme sorunları, psikosomatik belirtilerden; duygusal tepkiler kızgınlık, öfke, suçluluk, endişe gibi belirtilerden; sosyal tepkiler ise ilişkisel bağlamda olur.

BEDENSEL TEPKİLER

- Uyku kalitesi düşer
- Aşırı uyku ya da uykusuzluk
- Yeme sorunları
- Psikosomatik belirtiler (vücut ağrıları)

DUYGUSAL TEPKİLER

- Kızgınlık
- Öfke
- Suçluluk
- Endişe

SOSYAL TEPKİLER

- Ailede ve okulda sosyal sorumluluklarını yerine getirmeme
- Ders veriminin düşmesi, uyum sağlamada zorluk
- Sosyal ilişkilerinde zorlanma

YAS TEPKİLERİ

- Üzüntü,
- Yalnızlık
- Acı hissi
- Kaybın gerçekliğine inanmama
- Umutsuzluk
- Çaresizlik.

BU DUYGULAR

- Zihinde sürekli tekrar eder
- Kişiyi zorlar
- Kişi ölen kişiyi hatırlamaktan kaçınabilir.

Kayıp sonrası yas bireylerin sağlığını tehlikeye atabilir. Bağışıklık sistemini ciddi anlamda etkileyebilir.



ÇOCUKTA YAS SÜRECİ

NASIL GELİŞİR

Çocuk yas süreci farklılık göstermekle birlikte genel anlamdaki süreç 5 aşamada gerçekleşir.

İlk aşama olan **şok** basamağında çocuklar, ölümün gerçekleştiğine inanmayıp olmamış gibi davranabilir.

NASIL YAKLAŞALIM

Üzülmedin diye onu suçlamayın.

İkinci aşamada **korku** basamağına gelindiğinde çocuklar diğer sevdiklerinin de yaşamını yitireceği korkusuna kapılır. Kendiyle kimin ilgileneceğini öğrenmek ister ve bunun için de etrafındaki büyüklerine kendisini sevip sevmediklerini sorar.

Onu her zaman onu seveceğinizi ve onun yanında olduğunuzu belirtin.

Üçüncü aşamada **öfke** basamağında olan çocuklar, sevdiği kişinin ona verdiği güvenden mahrum kalmasından dolayı sinirlenebilir, saldırgan davranışlar sergileyebilir. Bu davranışlarını çevresindeki tanıdığı insanlara da yöneltebilmektedir.

Bu durumda öfkeyle karşılık vermeyin sakinleştikten sonra konuyla ilgili konuşabilirsiniz.

Suçluluk aşamasına gelindiğinde çocuklar, sevdiği kişinin ölme sebebinin kendisinden kaynaklı olduğunu düşünebilir. Hatta ölen kişiye hayattayken bağırıyorsa, küstüyse ya da anlaşmazlık yaşıyorsa suçluluk duygusunda artış olabilir.

Bu ölümün onun suçu olmadığını anlamasını sağlayın.

Keder aşaması ise son aşama olup çocuklar sevdiği birinin ölmesinin ardından bir süre (altı ay civarı) keder duygusunu yaşayabilir.

Kederine saygı duyun ve yaşamasına izin verin.

ÇOCUKLAR SEVDİKLERİ BİRİNİN ÖLDÜĞÜNÜ YA DA ÖLEBİLECEĞİNİ ÖĞRENDİKLERİ ZAMAN



Bazı çocuklar hiçbir tepki vermezken, bazı çocuklar bağırma, ağlama, haberi veren kişiyi öfkeyle darp etme gibi ciddi seviyede duygusal tepkiler verebilmektedir.

Şoka girerek uzun süre hareket etmeme, konuşamama gibi tepkiler ve kaygı, korku, uyku bozuklukları, öfke ve dikkat çekme amaçlı davranışlar, içe kapanıklık, hüznün, özlem, suçluluk, olaylarla ilgili oyunlar oynama ve regresif davranımlardan oluşabilmektedir.

Çocukta not ve çalışma alışkanlıklarında kötüye giden değişiklikler, kalıcı zihin karışıklığı hissetme, panik, sürekli sosyal izolasyon, depresyon belirtileri olması durumunda bir uzmandan yardım alınmalıdır.

Çocuğun annesi ya da babası ölmüş ise kederin yaşanması iki yılı bulabilmektedir. Ancak keder tepkileri belirtilen sürelerden sonra da devam ediyorsa psikoloğa başvurmak yararlı olacaktır

SORU - CEVAP

- **Yas tutmak normal midir, herkes yas tutar mı?**

Yas son derece normal ve kayıpların arkasından yaşanılması gereken bir süreçtir. Eğer normal yas yaşanmazsa, bastırılırsa zaman geçtikçe daha büyük sıkıntılar ortaya çıkabilir.

- **Ne zaman bir uzman yardımı almalıyım?**

Eğer yas süreci uzamış ve çok şiddetli seyrediyorsa psikiyatrist ve psikoloğa başvurabilirsiniz.

- **Çocuklar ölümü anlayabilir mi?**

Bu çocuğun yaş durumuna göre değişir. İlkokul döneminde ve anaokulundakı çocuk 6-9 yaş arası ölüme engel olabileceğini ya da ölen kişinin geri gelebileceğini düşünebilirler. 9- 12 yaş arsında ölüm gerçeğini anlamaya ve daha gerçekçi düşünmeye başlarlar.

- **Ölümü çocuğuma nasıl anlatmalıyım?**

Çocuğa ölümle ve yaşamın sona ermesiyle ilgili yaşına uygun kitaplardan ya da bitki ve hayvan ya da daha önce yaşamış ve ölmüş insanlardan bahsedilerek ölüm kavramını anlamaları ya da tanımlarını sağlayabilirsiniz.

- **Yakınımı kaybetmiş çocuğa ölüm haberi nasıl verilmeli.**

Yakınımı kaybetmiş çocuğa bu haberi yine yakınları vermelidir. Mümkünse sessiz bir köşede ve çocuğu bu duruma hazırlayacak bilgiler verildikten sonra durum anlatılmalı ve ardından yapılacak tören ve ritüellerin nasıl gelişeceğine ve eve gelecek ziyaretlere ilişkin bilgiler verilmelidir.

- **Bu haberi verirken dikkat etmem gerekenler ne?**

Ölümü; uykuya daldı, başka bir ülkeye gitti, o uçtu bulutlara gitti gibi belirsiz ifadeler kullanarak anlatmayın, haberi verirken bağırma ve dövünme davranışları içine girmeden sakin kalmaya dikkat edilmelidir.

- **Yas sürecinde ona nasıl yardımcı olabilirim?**

Duygularını dile getirmesi ve üzüntüyü yaşamasına olanak tanıyın. Ölüm sürecini kabul etmesine ve yeni ilişkiler kurmasına yardımcı olabilirsiniz. Kayıp yaşayan kişi iyileşmek ve diğer kişilerle ilişkilerini tekrar sağlıklı hâle getirmek için matem tutma sürecini tamamlamalıdır. Kederin etkisini kaybetmesi için zamana ihtiyaç vardır. Sevilen kişinin kaybından sonra yeni yaşama uyum sağlama süreç gerektirir ve böyle bir süreç kademelidir.

EĞER,

- Yas süreci çok uzamışsa
- Kaybın geri geleceğine dair inanış ve ölümü hala inkar etme varsa
- Bahsedilen yas tepki ve süreçlerini yetersiz ve gecikmiş olarak yaşıyorsa
- Çok ağır ve şiddetli yas süreci yaşıyorsa
- Yas sürecine depresyon, daha önce görülmemiş anlamsız korkular kendine zarar verme, sürekli kaygı, madde bağımlılığı eşlik ediyorsa,
- Bedensel ağrılar; mide, baş ve stres tabanlı diğer ağrıların sürekliliği varsa
- Uyumsuz davranışlar görülüyorsa

Bir psikoloğa ya da psikiyatriste başvurulması gerekmektedir.

Yasın daha sorunsuz atlatılması , çocuğun kaybın gerçekliğini kabullenmesine, duygusal acılarla başa çıkmasına, duygularını ve hayatını yeniden düzenlemesine yardım etmek için

REHBERLİK
SERVİSİNE
BAŞVURABİLİRSİNİZ.

