

AİLELER İÇİN
BİLGİLENDİRME
REHBERİ

ÇOCUK ve ERGENLERDE KAYIP-YAS



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



KfW



Hazırlayanlar:

Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI

İÇİNDEKİLER

Yas nedir?	03
Yas sürecinde gözlemlenebilen yas tepkileri	03
Yaş dönemlerine göre yas tepkileri	04
Okul öncesi dönem çocuklarının tepkileri (2-6 yaş)	04
Okul dönemi çocuklarının tepkileri (6-11 yaş)	04
Ergenlik dönemi çocuklarının tepkileri (12-18 yaş)	04
Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan çocukları belirleme	05
Gelişimsel olarak ölüm kavramı	05
2-6 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı	06
6-11 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı	07
11 yaş ve üzeri çocuklarda ölüm algısı	07
Çocuklara ölümü anlatırken	07
Yas sürecindeki çocuk/ergenlere ne söylenmemeli?	09

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

Yas nedir?

- Yas, insanların her türlü kayıp nedeniyle gösterebilecekleri normal tepkilerdir.
- Yas, kayıp karşısında gösterilen doğal bir tepkidir.
- 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
- Donukluk (duyguların gözlemlenememesi, duyguların sözel ve sözel olmayan şekilde ifade edilememesi)
- Uyku düzeninde bozulma
- Yeme düzeninde değişiklik
- Farklı duygular arasında iniş çıkışlar

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

Kayıp olarak nitelendirilebilecek ve bireylerde yas tepkilerine sebep olabilecek bazı 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.”

Yaş dönemlerine göre yas tepkileri

“Çocukların kayıp karşısında gösterdikleri yas tepkileri çevrelerindeki yetişkinlerin benzer durumda gösterdikleri tepkilerden etkilenir.”

Okul öncesi dönem çocuklarının tepkileri (2-6 yaş)

- Fobik tepkiler gösterme/Sebebi belirsiz korkular geliştirme
- İçer kapanma
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Ebeveyne aşırı bağlanma
- Kayba ilişkin belirli bilgileri hatırlamakta güçlük

Okul dönemi çocuklarının tepkileri (6-11 yaş)

- Okul başarısında düşüş
- Fobik tepkiler gösterme/Sebebi belirsiz korkular geliştirme
- İçer kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Ebeveyne aşırı bağlanma
- Kayba ilişkin belirli bilgileri hatırlamakta güçlük
- Sebebi belirsiz somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)

Ergenlik dönemi çocuklarının tepkileri (12-18 yaş)

- Öfke, inkâr, suçluluk gibi duygular yaşama
- Üzüntü
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Madde kullanımı/suçta yönelme
- Okul başarısında düşüş
- Başkalarının bakımını üstlenme
- İçer kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Sebebi belirsiz somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)

“Yas tepkilerinin 6 ay ile 2 sene arasında yaşanması ve bu süre sonrasında azalması beklenir. Yas tepkileri devam ederse birey, profesyonel yardım almalıdır. Ancak yas sürecinin kişinin içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel ve dinî normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.”

Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan çocukları belirleme

Aşağıdaki tepkilerin yoğunluğu, azalmadan ve beklenenden uzun süre devam ediyorsa aileler; çocukları için profesyonel desteğe başvurmalıdır:

- Ölümü kabullenememe
- Kaybedilen kişiyi hatırlatıcılarından uzaklaşma
- Sosyal ortamlara katılmaktan kaçınma
- Sosyal ilişkilerde bozulma
- Akademik başarıda ciddi bir düşüş
- Okula gitmek istememe
- Odaklanmada güçlük
- Sevilen kişinin ölümünden dolayı kendini suçlama
- Süreğen öfke nöbetleri
- Süreğen somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)
- Uyku ve yeme düzeninde ciddi sorunlar
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Sağlıksız baş etme yöntemleri (alkol, sigara ve madde kullanımı vb.)
- Riskli davranışlarında artış

“Yukarıda sıralanan durumların dışında, aileler çocuklarının yas tepkilerini gözlemlemeli; çocukların normalden daha yoğun bir tepki gösterdiğini ve baş etmekte güçlük çektiğini fark ettiklerinde çocukları için profesyonel destek almalı.”

Gelişimsel olarak ölüm kavramı

Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce üç temel kavramı anlayabilmesi gerekir:

• Evrensellik

Tüm Canlıların
Ölecek Olması

• Geri dönüşmezlik

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	2-6 yaş	6-11 yaş	11-18 yaş
• Ölüm algılanamaz. • Kişinin yokluğu fark edilir ancak geri dönüşü olmadığı anlaşılmaz.	• Ölüm algısı gelişmeye başlar. • Süreklilik algısı yoktur. • Ölümün üzüntü veren bir durum olduğunu anlar. • Büyüsel ve doğaüstü inanışlar görülebilir.	• Zaman algısı gelişir. • Ölümün sürekliliği ve geri dönüşmezliği netleşir. • Ölümün somut yönleri anlaşılır. • Ruh-hayalet gibi korkular yaygınlaşır.	• Ölümü yetişkinler gibi algılayabilirler. • Kendi ölümlerini düşünebilirler ve diğer kişilerin ölümüne ilişkin endişelenebilirler.

2-6 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı

- Ölüm ve kayıp kavramlarını yetişkinler gibi anlayamazlar ancak ölümün yetişkinler için korku ve üzüntü kaynağı olduğunu anlayabilirler.
- Ölümle ilişkin soyut düşünceleri anlayamazlar.
- Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde (örneğin başka bir şehirde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünürler.
- Ölen kişinin ya da ölen evcil hayvanının artık mezarda olduğunu bilseler dahi orada hâlâ fiziksel ihtiyaçlarının devam ettiğini düşünebilirler.
- Ölen kimsenin fiziksel ihtiyaçları konusunda endişelenebilirler.
- Ölümü büyüsel ve doğaüstü düşünceler ile açıklama eğilimindedirler.
- Ölümün kendi yaptıkları bir davranış sebebiyle olduğunu düşünebilirler. (Yaramazlık yapmasaydım annem ölmezdi, düşüncesi gibi.)

6-11 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı

- Zaman kavramını (geçmiş, şimdi ve gelecek) algılayabilirler. Zaman kavramını benimsemeleri, bu yaş aralığındaki çocukların ölüm kavramını anlamalarına yardımcı olur.
- Ölümün kaçınılmaz olduğunu kavrayamazlar ancak geri dönülemez olduğunu bilirler.
- Büyülü düşünme özellikleri devam ettiğinden ölen kimsenin onları görmeye ve duymaya devam ettiğine inanırlar.
- Ölümle ilgili durumlara ve ölüme dair detaylara aşırı ilgi ve merak duymaya başlayabilir, korkular geliştirebilirler.
- Ölümün evrenselliğini kavramakta güçlük çekerler. Ölümün yalnızca yaşlı kişilerin veya kötü insanların başına geldiğini veya insanların kaza sonucu ölebileceğini düşünürler.
- Ölümü daha gerçekçi olarak algılasalar da baş etmekte zorlanırlar. İnkâr mekanizmasını sıklıkla kullanırlar ve ölüm hiç gerçekleşmemiş gibi davranabilirler.

11 yaş ve üzeri çocuklarda 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.** Çocuklara ölümü anlatırken neler söyleyeceğinizi, nasıl açıklayacağınızı öncesinde düşünün. Kendinizin de buna hazır olduğunuzdan emin olun. Beden dilinize ve ses tonunuza dikkat edin.
“Çocukların yas tepkileri ebeveyninin yas tepkilerinden etkilenir. Çocuklarla nasıl konuştuğunuz ve deneyimlerinizi nasıl paylaştığınız çocukların kayba ilişkin en çok aklında kalan şey olabilir.”
- 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.** Sevdikleri birinin ölüm

haberini aldıktan sonra çocuklar öfkelenebilir veya üzülebilirler. Ölen kişinin kendilerini terk ettiğini düşünüp ona karşı kızgınlık duyabilirler. Ölümün kendi yaptıkları bir davranış sebebiyle olduğunu düşünerek suçluluk duyabilirler. Tüm bu tepkiler normaldir. Çocuğunuzun, sevdiği birinin kaybının ardından gösterdiği bu tepkileri anlamaya çalışın ve onları yargılamayın. Kayba ilişkin verdikleri tepkileri sindirmeleri için onlara zaman tanıyın.

- 4. Tavsiye vermeyin.** Kayıp karşısında gösterdikleri tepkileri yatıştırmak için çocuklara tavsiyeler vermeyin. Bunun yerine duygularını ifade etmeleri için onlara alan tanıyın. Sizin de kayıp sonrası duygularınızdan bahsetmeniz çocukların kendi duygularını anlamalarını ve ifade etmelerini kolaylaştırır. Kendilerini rahat hissetmelerini sağlar.
- 5. Eleştirmeyin.** Her çocuk sevdiği birinin ölümünü öğrendiğinde farklı tepkiler verir. Bazı çocuklar ağlar. Bazıları soru sorar. Bazıları da hiç tepki vermiyor gibi görünebilir. Çocuklarınızın ihtiyaçlarını anlamaya çalışın. Sorularını yanıtlayın.
- 6. Çocuğunuzun kendi istediği şekilde yas tutmasına izin verin.** Yas sürecinin yaşanmasının tek bir doğru yolu yoktur. Çocuklar da birbirlerinden farklı şekillerde yas tutabilirler. Kimileri bu süreçte içine kapanabilirken kimileriye ağlayarak üzüntülerini gösterebilirler. Bazı çocuklara kayıptan etkilenmemiş görünebilirler. Çocuklarınızın yas süreçlerini kendilerini rahat hissettikleri şekilde yaşamalarına izin verin.
- 7. Çocuğunuza ölümü anlatırken açık ve anlaşılır bir dil kullanın.** Aileler çocuklarına sevdikleri birinin ölümünü haber verirken "Onu kaybettik. Uyumaya gitti. Uzun bir tatile çıktı." gibi ifadeler kullanabilmektedirler. Ancak bu tür ifadeler çocukların çeşitli korkular geliştirmelerine ve ölümü kavramakta güçlük çekmelerine sebep olabilir. Örneğin, "Deden uyumaya gitti." şeklinde bir açıklama çocuğun uyursa bir daha uyanamayacağını düşünmesine ve uyumaktan korkmasına sebep olabilir. Bu ifadeler yerine çocuklara neler olduğu açık ve anlaşılır bir dil ile ifade edilmelidir. Ölüm, çocukların gelişim dönemleri de dikkate alınarak onların anlayabilecekleri bir şekilde açıklanmalıdır.
- 8. Soruları yanıtsız bırakmayın.** Özellikle küçük yaştaki çocuklar ölüm ve ölen kişiye ilişkin aynı soruları tekrar tekrar sorabilirler. Çocuklarınıza basit ve anlaşılır yanıtlar verin. Her seferinde aynı yanıtları veriyor olsanız dahi çocuklarınızın sorularını sabırla ve anlayışla cevaplayın. Cevabını bilmediğiniz sorular sorduklarında bu soruların yanıtlarını bilmediğinizi söyleyin. Örneğin dedesi ölen bir çocuğun dedesinin mutlu olup olmadığını sorması üzerine "Bilmiyorum ama sen nasıl olsun istersin? Neden merak ediyorsun?" gibi sorular sorulabilir.

"Küçük yaştaki çocuklar ölümüne ilişkin sınırlı miktarda bilgiyi özümseyebilirler. Bu nedenle çocuklara ölüm açıklanırken kısa, anlaşılır ve basit bir dil kullanılmalı, gerektiğinde verilen bilgiler tekrarlanmalıdır."

9. Eğer isterlerse çocuklarınızın cenaze törenlerine katılmalarına izin verin.

Çocuklara öncesinde cenaze törenine ilişkin bilgi verin. Cenaze töreninde kimlerin olacağını, insanların nasıl tepkiler verdiğini, neler yapılacağını ve neler olduğunu açıklayın. Daha küçük yaştaki çocuklar için cenazenin düzenleneceği ortamı olabildiğince anlatmaya çalışın. Çocuklara cenaze töreninin hangi kısmına katılmak istediklerini de sorabilirsiniz. Kendilerini rahat hissetmediklerinde ayrılacaklarını söyleyin.

“Çocuklar, cenaze törenlerine katılmak istemediklerinde asla zorlanmamalı ya da suçlu hissettirilmemelidir. Cenazeye katılmak isteyen bir çocuk, görebileceği ve duyabileceği şeylere karşı ebeveyni tarafından önceden hazırlanmalıdır.”

*Daha fazla bilgi için bkz. Erdur Baker, Ö., & Aksöz-Efe, İ. (2017). Yas Danışmanlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.

Yas sürecindeki çocuk/ergenlere ne söylenmemeli?

- **Zaman her şeyin ilacıdır/Zamanla geçer.** Zaman, yas sürecinde tek başına yardımcı olmaz. Kişilerin zaman içerisinde yasları ile baş etmek için attıkları adımlar yas sürecinin sağlıklı bir şekilde geçmesine yardımcı olur.
- **Güçlü ol.** Yas sürecindeki kişilere sıklıkla başkaları için güçlü olmaları söylenir. "Annen gibi güçlü olmalısın." gibi. Bu tür ifadeler yas tutan kişilerin kendi yas süreçlerini bastırmalarına sebep olur. Yaslarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını engeller. Bunun yerine çocuklara "Ailen ve sen bu süreçte nasılsınız? Sevdiğiniz diğer kişilere ilişkin taşıdığınız kaygılar var mı?" gibi sorular sorulabilir.
- **Kocaman oldun artık.** Yas tutan çocuklara genellikle artık büyüdükleri, aileleri için güçlü olmaları, duygularını yönetmeleri ve üzülmeleri gerektiği söylenir. Çocukları yaşadıkları derin duyguları ifade etmekten alıkoyan bu ifadeler, çocukların yas süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlatmalarını ve sürece uyum sağlamalarını zorlaştırır. Bunun yerine çocuklara "Bunun senin için nasıl bir deneyim/süreç olduğundan biraz daha bahsedebilir misin?" şeklinde sorular sorularak çocukların yas sürecini nasıl deneyimlediklerini ifade etmeleri sağlanabilir.
- **Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu. Onun için üzülme/sevinmelisin.** Bu ifadeler sıklıkla hastalık gibi sebeplerle sevdikleri birini kaybeden kişilere söylenir. İçlerinde gerçeklik payı barındırsalar da bu ifadeler yas tutan kişilerin yaslarının sağlıklı bir şekilde yaşamalarına izin vermez.
- **Üzülme, yenisini bulursun./Üzülme, sana yeni bir kedi/köpek alırsız.** Romantik bir ilişkinin sona ermesi veya evcil hayvanın kaybının ardından, kaybedilen kişi veya hayvanın yerine yenisinin konabileceği de sıklıkla ifade edilir. Bu cümleler kayba bağlı olarak kişinin kendini kötü hissetmemesi gerektiği anlamı içerir. Yas tutan kişi, duygularının anlaşılmadığını ve kabullenilmediğini hissederek kızgınlık duyabilir veya bu tür kayıpların ardından yas tepkileri göstermemesi gerektiğini düşünerek kendini suçlayabilir. Bunun yerine çocuklara "Ölen kişiye ilişkin anılarından bahsetmek ister misin?" şeklinde sorular sorulabilir.

- **Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.** Yas sürecindeki bireyler, çevrelerindeki diğer kişilerin “Başka şeyler ile ilgilenirsen kaybına ilişkin düşünmeye fırsatın kalmaz.” şeklindeki cümlelerini sıklıkla duyarlar. Yas sürecindeki kişileri sürekli meşgul etmeye çalışmak, kişilerin yaslarını ertelemelerine sebep olur. Yas sürecindeki kişilerin duygularını, anılarını veya isteklerini ne olursa olsun deneyimlemelerine ve ifade etmelerine izin verilmesi önemlidir.
- **Hayatındaki iyi şeylere odaklan.** Çocuklara daha iyi hissettirmeyi hedefleyen bu ifadeler, aslında onların yaslarını bastırmalarına sebep olur. Yaslarını anlamalarına ve anlamlandırmalarına yardımcı olmak için duygularını ifade etmeleri ve deneyimlemelerine fırsat tanınmalıdır.
- **Nasıl hissettiğini biliyorum.** Aynı kaybı yaşamış olsanız dahi çocukların o esnada ne hissettiklerini tam olarak anlamamız mümkün değildir. Bireylerin yasları birbirleriyle ortak tepkiler barındırsa da aslında bu tepkiler parmak izleri kadar farklıdır. Bunun yerine çocuklara, kendi yas deneyimlerini sizinle paylaşmaları için sorular sorabilirsiniz. Örneğin “Bunun senin için nasıl bir süreç olduğundan bahseder misin? Sevdiğin kişinin ölümünden beri ne tür şeyler düşünüyorsun?” şeklinde sorular yöneltebilirsiniz.
- **Kendini çok kötü/kızgın hissediyor olmalısın.** Kayıp sonrasında kişilerin birtakım yas tepkileri göstermesi doğaldır. Ancak kaybın ardından kişilerin ne hissettiklerini bilmek tam olarak mümkün değildir. Bu tür cümleler çocukların kendilerini belli bir şekilde hissetmeleri gerektiğini ima eder. Kayıp yaşayan kişiler genellikle aynı anda birden fazla duyguyu hissederek, ifade edildiği şekilde hissetmeyen çocuklar, suçluluk duyabilir ve yanlış bir şey yapıyorlarmış hissine kapılabilirler. Bunun yerine çocuklara nasıl hissettiklerini sorabilirsiniz. Örneğin “Çoğu kişi sevdiği birinin ölümünün ardından bazı güçlü duygular hissederek, Sevdiğin birini kaybetmek sana neler hissettirdi?” sorularını sorabilirsiniz.
- **Senin yaşındayken ben de birini/evcil hayvanımı kaybetmiştim.** Bu tür cümlelerin yanında “ben de/bir başka öğrencim de geçen hafta kardeşini kaybetmişti” gibi kayıp deneyimlerini birbirleriyle kıyaslayan bu ifadeler sayesinde odak daha fazla acı çeken birilerinin varlığına çekilir. Bu, çocuklara kendi kaybının o kadar da anlamlı olmadığını hissettirebilir. Ayrıca kayıpları birbirleriyle kıyaslamak mümkün değildir. Mümkün olduğunca, çocukların kendine özgü yas deneyimine ve destek ihtiyacına odaklanmak gerekir. Bunun yerine, “Sevdiğim birini kaybettüğimde neler hissettiğimi hatırlıyorum ancak senin şu an gerçekten neler hissettiğini bilmiyorum. Bana kendini nasıl hissettiğinden bahsedebilir misin?” şeklinde bir soru sorulabilir.

Yardımcı OLMAYAN diğer ifadeler

- Zamanla kendini daha iyi hissedeceksin.
- Şimdiye kadar iyi hissetmen/toparlanman gerekirdi.
- İşin iyi tarafından bak. En azından o şimdi daha iyi bir yerde.
- Üzülme, en azından artık acı çekmiyor.
- Bir kedi/köpek/kuş/balık/bitki için üzölmeye değmez.



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