



OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
OCAK AYI BÜLTENİ

İÇİNDEKİLER

1. Çocukta Yas Süreci
2. Çocuklarda Yas ve Kriz Tepkileri
3. Yas Sürecinde Çocuklarla İlgilenme



ÇOCUKTA YAS SÜRECİ

ÇOCUKLARDA YAS VE KRİZ TEPKİLERİ

Çocukların ölümü anlamaları onların bilişsel olgunlaşma düzeylerine bağlı olarak değişir ve gelişir. Tam olarak anlaşılması çocuktan çocuğa değişmekle birlikte ölüm kavramının gelişiminde izlenen sıra aynıdır.

5 yaşından küçük olanlarda

5 yaşından küçük çocuklar ölümün bir son olduğunu anlamazlar ve bunu ölüm hakkındaki konuşmalarında açıkça ortaya koyarlar. “Kardeşim ne zaman dönecek?”

Onlara göre ölüm geri dönüşü olan bir olaydır, yaşamın tüm işlevlerinin durduğunu kavrayamazlar. “Dedemin mezarına biraz limonata götüremez miyiz?”

Bu dönemde çocuk ölüme ilişkin soyut açıklamaları anlamakta güçlük çeker. “Cennete giden otobüse nereden binebiliriz?”. Bu yaşlarda çocuklar çok somut düzeyde düşünürler. Olayı söylendiği gibi algılayacağı için soyut açıklamalar yapmaktan, ölen kişinin uyuduğu, uzun bir yolculuğa çıktığı şeklinde mistik ve üstü örtük sözler söylemekten kaçınmalıdır. Ölüm bu şekilde açıklandığında çocuklar, ana-babaları uyuduğunda korkuya kapılabilirler, biri bir yolculuğa çıkarken şiddetle karşı koyabilirler.

Günlük yaşantıları düzenli olarak tekrar eden faaliyetlerden oluştuğu için okul öncesi yıllarda çocuklar zamanı döngüsel olarak algırlar. Onlara göre ölüm de böyledir; yaşarız, ölürüz ve sonra tekrar yaşarız.

Çocuklar kendilerini her şeyin merkezinde algırlar. Kendi duygu ve düşüncelerinde olağanüstü bir güç olduğuna inanırlar. Bu nedenle kendilerinin ve başkalarının başına gelen olaylara kendi düşüncelerinin, duygularının, isteklerinin ve eylemlerinin yol açtığına inanabilirler.

Küçük çocukların ölümün çok ciddi sonuçları olduğunu anlamadaki yetersizliği, bu olaya ilişkin tepkilerinin neden hafif kaldığını açıklayabilir. Ana-babalar, çocuklarının tanıdık birinin ani ölümünü haber verdiklerinde “Artık dışarı çıkıp oynayabilir miyim?” sorusuyla karşılaştıklarını belirtmektedirler.

5 yaşından 10 yaşına kadar

5 ile 10 yaş arasındaki dönemde yer alan çocuklar, zamanla ölümün geri dönülmez oluşunu ve tüm yaşam işlevlerinin durduğunu anlamaya başlarlar. Çocukların “ölünce ölünür” ifadesi buna örnektir. 7 yaş civarında, ölümün engellenemez ve evrensel bir olgu olduğunu artık kavramaya başlarlar. Küçük çocuklarda olduğu gibi bu yaş çocuklarının da düşünceleri somut düzeydedir ve yas olgusunu anlamaları için somut ifadeler (törenlere, resimlere, mezar taşlarına) gereksinim duyarlar. Ölümün nedenlerine ilişkin düşünceleri de somuttur. Ölümün, hem kazalar ve şiddet gibi dışsal nedenlerden kaynaklandığını hem de hastalık ve yaşlılık gibi içsel süreçlerin bir sonucu olduğunu anlayabilirler. İlgileri, ölüm süreci, beden çürümesi ve ölüm nedeni üzerinde toplanmaya başlar.

Bu yaş dönemindeki çocuklar kendilerini evrenin merkezine daha az yerleştirirler ve başkalarının bakış açısını anlayabilme yetileri artar. Bu nedenle ana-babalarını veya kardeşlerini kaybeden arkadaşlarına daha fazla merhamet duyarlar.

Okul çağına yeni girmiş çocuklar duygularını ifade etmekte isteksizleşebilirler. Ana-babalar ise çocuklarının yaşlarını kendilerine sakladıklarını ve olay hakkında konuşmaya istekli olmadıkları izlenimi edinebilirler.



10 yaşından ergenliğe kadar

10 yaşından sonra çocuğun ölüm kavramı giderek daha soyut hale gelir ve bir kayıp olgusunun uzun vadeli sonuçlarını daha iyi görebilirler. Bu yaşlarda ortaya çıkan hızlı ve çok yoğun biyolojik, psikolojik ve sosyal değişmelerin yanı sıra ölümler de oldukça şiddetli tepkilere yol açar. Sözü edilen bu yaşlarda çocuklar, ölümü soyut bir düşünce olarak kavrayabildikleri gibi, bunu evrensel ve kaçınılmaz olarak algıladıkları için kendilerinin başına da gelebileceğini kavrarlar. Bu nedenle ölüm düşüncesini belli bir mesafede tutmaya gereksinim duyarlar.

ÇOCUKLARIN KAYIPLAR KARŞISINDAKİ YAS TEPKİLERİ

Çocuklar da yetişkinler gibi tek tip tepki göstermezler. Birinin öldüğüne ilişkin bir habere gösterdikleri tepkiler arasında pek çok farklılıklar vardır. İlk anda gösterilen en yaygın tepkiler şunlardır:

- Şok ve inanmama
- Korku ve itiraz
- Hissizlik ve donup kalma
- Her zamanki etkinliklere devam etme

Şok ve inanmama: Çocuklar “bu doğru olamaz” gibi sözler söylediklerinde yaşadıkları şok ve inanmama hali açıktır. Yaşça daha büyük çocuklar özellikle bu şekilde tepki gösterirler ve olaydan sonra donup kalırlar. Ölümü kabullenmeyi red edebilirler ve acı veren gerçeği belli bir mesafede tutabilmek için bu davranışı ısrarla sürdürebilirler. Bu süreç aşırı durumlarla başa çıkmamızı kolaylaştırmada yararlı ve gerekli bir koruyucu mekanizmadır.

Korku ve itiraz: Bazı çocuklar hemen korku ve itirazda bulunarak tepki gösterirler ve yatıştırılmaları pek kolay olmaz.

Hissizlik ve donup kalma: Başka çocuklar da sanki duyguları donup kalmış gibi hissizleşebilirler.

Her zamanki etkinliklere devam etme: Bazı çocuklar ise sanki hiçbir şey olmamış gibi yaşantılarına devam edebilirler. Bu, farklı tepkiler bekleyen yetişkinleri kızdırsa bile alıştığı ve iyi bildiği etkinlikleri sürdürmelerine olanak sağladığı için daha güven vericidir.



Çocuklarda Sık Rastlanan Yas Tepkileri

- Kaygı
- Canlı anılar
- Uykuya dalmada güçlük
- Üzüntü ve özlem
- Öfke ve dışa vurma davranışları
- Suçluluk, kendini kınama ve utanç
- Okul sorunları
- Fiziksel şikayetler

Kaygı: Çocuklarda kaygı, sevilen birinin ölümünden sonra sık gözlenen bir tepkidir. Onlara yakın biri öldüğünde, çocukların temel güven duyguları çok sarsılır. Bu endişelerini, “Babam öldüyse bu, annemin de başına gelebilir” şeklinde dile getirirler. Korku ve kaygı tepkileri çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Ana-babalarının sürekli yanlarında olmasını isterler ve ayrılmalarına karşı aşırı tepki gösterirler; “Eğer ölürsen babamın yanındaki mezarda mı yatacaksın?” gibi sorular sorabilirler. Yaşça büyük çocuklar ise bu korkuyu daha ileri düzeyde dile getirirler; “Bir şey olursa bana kim bakacak?”, “Babam bu kadar uzun süre hasta yatarsa maaşını alabilecek mi?” gibi soruları bunlarla ilgili örneklerdir.

Çocuklar kendilerinin de öleceğinden korkmaya başlayabilirler. Çocukların korkusu çoğu kez yatma saatinde ortaya çıkar ve yatağa gitmeyi belirgin biçimde geciktirirler.

Bazı çocuklar birinin ölümünden sonra çok tedirgin olabilir, her şeyden ürkebilirler. Ölüm ani ve çarpıcı biçimde gerçekleştiğinde bu huzursuzluk hali daha yaygın görülür ve kaybın kendisinden çok, yaşanan travmadan kaynaklanır.

Bazı çocuklar birinin ölümünden sonra, özellikle olaya tanık olmuşlarsa veya kişiyi ölü bulmuşlarsa, korku ve kaygı (fobik) davranışları gösterebilirler. Olaydan söz edildiğini duymak istemezler, anılardan ve olay yerine yaklaşmaktan kaçınırlar.

Canlı anılar: Ölümle ilgili tüm görüntüler güçlü anılar oluşturur. Şayet çocuklar tesadüfen bir ölüme tanık olmuşlarsa ya da ölen birinin cansız bedeniyle karşılaşmışlarsa, bu görüntüler bir “içsel video filmi” biçimde göz önüne gelebilir. Bu canlı anılar ya da zihinde canlanan geçmişe ait görüntüler, olaya ilişkin dolaylı ve dolaysız ipuçları tarafından tetiklenir. Çocuk bu tür istenmeyen

tekrarlayıcı düşünce ve görüntülerden kaçınmak için genellikle farklı etkinliklere başvurur. Huzursuzluk ve tedirginlik, istenmeyen bu çok canlı anıları kontrol etmeye çalışmanın doğrudan bir sonucu olarak değerlendirilmelidir.

Uykuya dalmada güçlük: Hem uykuya dalma hem de uykunun kesintiye uğraması şeklinde gözlenen uyku sorunları yas tutan çocuklarda yaygındır. Eğer “uyku” sözcüğü ölümü anlatmada kullanıldıysa, çocuklar uyumaktan korkabilir ve ana-babaları uyurken tetikte olurlar.

Kötü rüyalarından ve kabuslardan uyanmak, seyrek rastlanan bir durum değildir. Çocuklar tekrarlayan rüyalarından korkmaya başlayabilir ve bu nedenle uyumaya direnç gösterebilirler. Ana-babalarıyla, bacaklarıyla ya da kardeşleriyle birlikte uyumak isteyebilirler.

Üzüntü ve özlem: Üzüntü ve özlem farklı biçimlerde ortaya çıkar. Bazı çocuklar sevdikleri kişinin ardından sık sık ağlarlar ve bazen zor yatışabilirler. Ancak bazen üzüntü başka biçimlerde de ortaya çıkabilir; çocuk başkalarından uzaklaşarak kendi başına kalır ya da daha çok içine kapanır.

Özlem duygusu, günlük kucaklaşmalardan ve kaybedilen kişiyle birlikte olmanın sağladığı güven duygusundan, ödevlerine yardım almaya ve çeşitli etkinlikler için arabayla bir yerden başka bir yere taşınmaya kadar, pek çok benzer şeyi kapsar. Birlikte gittikleri yerlere gitmeyi ya da birlikte yaptıkları etkinlikleri tekrarlamayı, kendilerini ölen kişiye yakın hissetmeyi isterler. Zihnin anılarla meşgul olması, kaybı yaşayan kişinin rahatlamasına yardımcı olabilir. Çocuklar bazen tekrar tekrar fotoğraflara bakmak isteyebilirler. Ölen kişiye ait öyküler dinlemeyi talep edebilirler. Ölen kişiye ait bir eşyayı yanlarında taşıyabilirler ya da bir yere saklayabilirler. Tüm bu davranışlar, onları kaybettikleri kişiye yakınlaştırmakta ve acıyı hafifletmektedir.

Ölen kişiye yakınlaşma çabasının bir başka biçimi ise çocuğun, ölen kişi gibi davranmaya başlaması veya onun rollerine bürünmesidir. Ölen kişi ile özdeşleşme, onun gibi davranma veya ölen kişi gibi olma çabasıyla artık yaşamayan kişi ile kendi arasında kurduğu bu köprü, kaybın acısını hafifletebilir. Çocukların ölen kişi ile farklı biçimlerde yakınlık arayışları, kaybedilenin bırakılmasındaki acıyı yansıtırken bir yandan da kaybın adım adım kabullenilmesine yardımcı olur.

Ancak bazı çocuklar, ölen kişinin sanki içlerinde bir yere yerleştiğine, onunla kendi aralarında özel bir ilişki kurulduğuna dair hayaller kurarlar. Bu tür tepkiler sağlıksız bir yas tepkisinin işareti olabileceğinden, ruh sağlığı uzmanlarına başvurmak yerinde olur.

Öfke ve dışa vurma: Öfke ve dışa vurma yas tutan çocuklarda yaygın bir başka tepkidir. Küçük çocuklar duydukları derin üzüntüyü doğrudan ve açık biçimde gösterirler. İtip kakarlar, tekme atarlar ve “kötü baba arabayı çok hızlı sürdü ve öldü” gibi şeyler söylerler.

-Ölümü kişileştirerek sevdiklerini aldığı için ölme kızarlar.

-Bu olayın olmasına izin verdiği için Tanrı’ ya kızarlar.

-Yaslarına çocuklarını katmadıkları, üzüntülerini onlarla paylaşmadıkları için yetişkinlere kızarlar.

- Ölümü engelleyemedikleri için kendilerine kızarlar.

- Kendilerini terk ettiği için ölen kişiye kızarlar.

Çocuklardaki yas tepkileri; bazen ağlama nöbetleri, başkaldırıları, ana-babaya vurma ve onları tekmeleme biçiminde açığa çıkabilir. Olup bitenlerden ana-babalar sorumlu tutulup ,öfke onlardan çıkarılabilir.

Suçluluk, kendini kınama ve utanç: Suçluluk, kendini kınama ve utanç çocukların ölüm olayının ardından yaşadıkları yasın bir parçası olabilir. Çocukların suçluluk tepkileri genellikle ölüm olayından önce yaptıkları veya düşündükleri şeylerle ilişkilidir. Kardeşler öldüğünde, daha önceki kıskançlıklar veya hastalık sırasında ona gösterilen aşırı ilgiye bağlı olan tepkiler çocukta suçluluğa yol açabilir.

Utanç duygusu da çocukların sevilen kişi ölmeden önce ona karşı neler düşündüklerine bağlı olarak ortaya çıkar. Çocuklar ana-babaların ilgisini hasta bir kardeşle paylaşmaktan kurtuldukları için rahatlayabilirler. Ya da kaza sonucu yer alan bir ölümü engelleyebilmek için yapamadıkları şeyleri düşünürler. Her iki durumda da utanç duyguları yaşanabilir.

Ölüm olduğunda çocuklarda orada bulunmuşlarsa suçluluk duygusu artabilir.

Okul sorunları: Çocukların yas duygusu okulda sorunlara yol açabilir. Öncelikle, en sık rastlanan durum dikkatlerini toplamakta güçlük çekmeleridir. Ölüm olayına ilişkin düşünceler ve anılar düşünme sürecini engeller. Üzüntü ve yas daha yavaş düşünmeye, enerji yetersizliğine ve isteksizliğe yol açar. Ödevlerini bitirmeleri güçleşir, öğrenmeleri daha yavaşlar. Sonunda okul başarıları azalır.

Ölüm ani olmuşsa veya çok örseleyici bir biçimde yer almışsa, kaygılarındaki artış genellikle dikkatini toplamada ciddi sorunlara yol açar, çocuğun dağınıklığı ve huzursuzluğu, sınıftakileri tedirgin edebilir.

Çocuğun çalışmalarında, örneğin resimlerinde, kompozisyonlarında ve giriştiği diğer etkinliklerde üzüntü verici unsurlar izlenebilir.

Fiziki yakınmalar: Yas tutan çocuklarda baş ağrılarının, karın ağrılarının veya kaslardaki gerginliğin artması türünden bedensel yakınmalar görülür. Bu tür yakınmalar yetişkinlerin ilgisini çeker ve çocukların ulaşmak istedikleri amaçlara yönelik belirtileri pekiştirirler. Ölen kardeşle ve çocuğun yakınmaları öleninkine benziyorsa ailede aynı şeyin yaşanacağına dair kaygı artar. Bazen çocukların kendileri de bedensel tepkilerini ölümle birleştirirler.



Diğer Olası Yas Tepkileri

- Yaşça daha küçükmüş gibi davranma
- Sosyal açıdan yalnızlaşma
- Hayaller

- Kişilik değişikliği
- Gelecek hakkında kötümserlik
- Nedensellik ve anlam hakkındaki düşüncelerle aşırı uğraşma
- Olgunlaşma ve büyüme

Yaşça daha küçükmüş gibi davranma: Her yaştaki çocuk farklı gerileme tepkileri gösterebilir. Küçük çocuklar yataklarını ıslatmaya başlayabilir, daha bağımlı hale gelebilirler. Daha büyük çocuklar da kendi tarzlarında bağımlı hale gelebilir ve bir süre çocukça davranarak “bebek” diliyle konuşabilirler.

Sosyal açıdan yalnızlaşma: Bazı çocuklar bir kayıp olayından sonra kendilerini yaşitlarından ve diğer kişilerden ayrı tutarlar. Bu sosyal yalnızlık, bazen akranlarının ve arkadaşlarının çocuğun durumunu anlamamasından kaynaklanabilir.

Yas tutarken başkalarının yorumlarına çok duyarlı olur ve kolaylıkla incinebiliriz. Bazı çocuklar okul arkadaşlarının ölüm hakkında sorabilecekleri sorulardan kaçınmak isterler, çünkü okulda ağlamaktan, duygularını kontrol edemezlerse yayacakları utançtan korkarlar. Bundan korunmak için de çevrelerinden uzaklaşırlar.

Hayaller: Çocuklar ölüm veya ölen kişi hakkında çeşitli hayaller kurarlar. Unlar genellikle yetişkinlerin verdiği yetersiz bilgiye dayalı yanlış algılardan kaynaklanır. Bu tür hayaller kolaylıkla korkutucu hale gelebilir. Bu hayaller ölümün nedeni ölen kişinin intikam almak için geri döneceği veya ölen kişinin nasıl gözüktüğüyle ilgilidir.

Kişilik değişikliği: Yakın birinin ölümünden sonra çocuğun karakteri değişebilir. Bu tür kişilik değişiminin dikkat çekici olması gerekmez; çocuk daha sessiz ve yalnız veya daha kaygılı ve korku dolu hale gelebilir.

Gelecek hakkında kötümserlik: Aşırı stres yaşayan çocuklar gelecekte ümitlerini keserler. Ancak gelecek hakkında karamsarlık, çocuklarda sık görülen bir tepki değildir. Bu tepki, şiddet gibi travmatik koşullar sonucu olan ölüm olaylarında ortaya çıkar.

Nedensellik ve anlam hakkındaki düşüncelerle aşırı uğraşma: Nedensellik ve anlamla ilgili düşünceler çocukların kafasını sık sık kurcalar. Bu olay neden oldu? Neden bizim başımıza geldi ? Nasıl oldu?

Olgunlaşma ve büyüme: Çocuklar ailedeki bir ölümden sonra büyüyebilir ve giderek olgunlaşabilirler. Başkalarına merhamet duyabilir, onları gözetebilir, ana- babalarını daha iyi anlayabilir ve yardım etmekten gurur duyabilirler.

YAS SÜRECİNDEKİ ÇOCUKLARLA İLGİLENME

Çocuklara Ölüm Haberinin Verilmesi

Çocuğa ölüm haberini, ana-babasının veya duygusal olarak yakın olduğu birinin vermesi tercih edilir. Bazen bu öğretmene veya bir yetişkine düşer.

Ortam mümkün olduğu kadar dikkatli seçilmelidir. Çocuğu olaya zihinsel olarak hazırlanması için zamana gereksinimi vardır. Bu da, çocuğun habere ilişkin soru yağmuruna tutulmaması, oturabilmesi için belli bir sürenin tanınması, uygun bir odaya gidilmesi, türünden hazırlıkların yapılması anlamına gelir. Haber açık olarak iletilmelidir. “Kendini bazı kötü haberlere hazırlamanı

istiyorum. Bir kaza oldu. Haber babanla ilgili. Çalıştığı iş yerinde bir patlama olmuş ve ciddi bir biçimde yaralanmış. Öğrendiğimize göre hemen ölmüş.”

Çocukların ilk tepkileri farklı olabilir. Ancak yetişkinler yüksek sesle inkar etme, ağlama, ümitsizliğe kapılma gibi çok çeşitli tepkilere hazırlıklı olmalıdır. Bu nedenle haberin verildiği ortamın, çocukların gösterebilecekleri çeşitli tepkilere olanak sağlayacak bir yer olması önem kazanır. Çocuk haberi inkar ederse “Babanın başına böyle bir şey geldiğine inanmakta güçlük çektiğini anlıyorum, fakat bu gerçeği söylemek zorundayım.” Bu ifade inkarı teşvik etmez, fakat aynı zamanda tepkinin kabul edildiğini de gösterir. İlk gün her şeyin defalarca tekrarlanması gerekebilir.

Çocuk çok ağlarsa buna izin verilmelidir. İlk tepkilerden sonra çocuklar ağlamayı bırakıp sorular sorabilir. Yetişkinler, kendileri dinlemekte zorlandıkları için çocukları susturmaya çalışmamalıdır. Hiç kimse çocuğun kendisini toparlamasını ve susmasını söylememelidir. Çocuk tepkisini yaşarken onu yatıştırarak bir şekilde sarılmak daha iyi olur.

Haber verirken mümkün olduğunca somut konuşmak kesinlikle daha yararlıdır. Özellikle küçük çocuklarla konuşurken “uyku” ve “yolculuk” gibi benzetmeleri, “ruh” gibi soyut kavramları kullanmamak gerekir. Artık kalbi atmayacak, artık nefes almıyor, saç uzamıyor ve acı duymaz” gibi somut açıklamalar olayı bilişsel düzeyde anlamasına yardımcı olur.

Çocukların Törenlere katılması

Törenler gerçek olmayanı gerçek hale getirmemizi sağlar, hayalleri önler, yas sürecini uyarırlar ve yasımızı sembolik olarak ifade edebilmemize olanak verirler. Yaşam ile ölüm arasındaki dönüşümü sembolize ederler, vedalaşmamızı sağlarlar ve duyguların ifade edilmesini mümkün kılarlar. Daha önemlisi “karışık” bir durumu yapılaştırırlar. Birçok yetişkin törenler sırasında kontrolünü kaybetmekten korkar. Ne yazık ki, acıdan ve sonunda yaşanacak aşırı tepkilerden korkma çocukları da incitme korkusunu içerir. Bu nedenle törenler söz konusu olduğunda yetişkinler çocukları kendi dünyalarının dışında bırakma eğilimindedirler. Ancak; çocukların da gerçek olmayanı gerçek hale getirmeye ve yas duygularını hayaller yerine somut bir temele oturtmaya en az yetişkinler kadar gereksinimleri vardır. Çocuklar da törenin bir parçası olmaya ve ölüyü görmeye ihtiyaç duyarlar. Onların ölümü inkar etmelerini pekiştirmemek için, cenaze töreninde bulunmaları gerekir. Çocuklar ölen bedenın gömüleceğini bilmelidirler.

Çocukları törene katarken bunun onları gereksiz biçimde strese sokmayacağından emin olmak gerekir. Çocuklar ölüleri göreceks ve cenaze törenine katılacaklarsa, bazı kurallara uyulması gerekir.

-Çocuk olaya hazırlanmalıdır.

-Çocuk güvenilir bir yetişkinle birlikte gitmelidir.

-Çocuğun izlenimlerini anlatması için olanak sağlanmalıdır.

Çocuk ölen kişiyi görmesi için içeri alınmadan önce buna uygun biçimde hazırlanmalıdır.

Ölen kişinin nasıl yattığı, örneğin “cildi her zamankinden farklı gözüküyor, mavi lekeler var” gibi şeyler söylenebilir. Zaman ayrılarak zihinsel hazırlanma olanağı verildiğinde durum çocuk için daha az sarsıcıdır. Çocuklar gerek ölüye bakmadan önce gerek cenaze törenine katılmadan önce nelerin olacağını bilmelidirler. Çocukların törende yetişkinlerin aşırı tepkilerine de hazırlanmaları gerekir. Çünkü gösterilen aşırı duygusal tepkilerden korkabilirler.

Tören sırasında çocuğun yanında güvendiği bir yetişkin olmalıdır. Annesini veya babasını, kardeşini, büyük annesini veya büyük babasını kaybettiğinde bu kişi, sağ kalan ebeveyn değil, çocuğa yakın başka biri olmalıdır.

Çocuklar yaslarını somut olarak ifade etmeye ihtiyaç duyarlar. Bu istekte bulduklarında, tabutun üstüne bir şey bırakmaları konusunda onları teşvik etmek anlamına gelir; bir mektup, çiçek, gibi. Bu, çocuklara vedalaşma olanağı sağlar ve yasa somut bir ifade kazandırır.

Bazen hem çocuklara hem yetişkinlere ölen kişiye dokunmaları, onu tutmaları, öpmeleri veya sarılmaları için izin verilmelidir. Çocuklara bu teması kurmaları için izin verilebilir, bu tehlikeli değildir ve ölümün gerçek dışı niteliğini azaltabilir.

Törenlerden sonra çocuklarla olay hakkında konuşmak veya sonradan izlenimlerini dışarı vurmalarına imkan tanımak önemlidir. Çocukların ifade etme kapasiteleri yaşlarına göre değişir. Yetişkinlerin yapabileceği en önemli şey, çocuğun süreci yaşamasına olanak tanımak ve sözlerle veya oyunla oyalanarak izlenimleri üzerinde hakimiyet kurmasına imkan vermektir.

Bazen çocuk ölen kişiyi görmek veya cenaze törenine katılmak istemez. Çocuk katılmaya hiçbir zaman zorlanmamalıdır. Ancak hayır yanıtı da hemen kabul edilmemelidir. Tıpkı yetişkinler gibi çocuklarda bu tür durumlarda korkabilir ve tereddüt edebilirler. Çocuklara zaman tanınarak onlara neler olacağı katılmalarının neden önemli olduğu açıklanarak ilk dirençlerini aşmaları sağlanabilir. Ancak, yine de hiçbir zaman zorlanmamalıdır.

OYUN GRUBUNDA VE OKULDA ÖLÜM KONUSUNUN ELE ALINMASI

Bütün okullarda ölüm olayıyla karşılaşır. Böyle durumlarda okulun ölümle başa çıkma konusunda bir hazırlığının olması açık bir avantaj sağlar. Deneyimler ölüm veya bir başka kritik olay öncesi zihinsel hazırlığın ve planın “olayları olduğu gibi kabul etme” tutumundan çok daha iyi bir çözüme götüreceğini göstermiştir.

Okulda bir ölüm olayı yaşandığında hem oyun grubu öğretmenleri hem de okul öğretmenleri çocuklara ilgi gösteren önemli kişilerdir. Bir oyun grubu veya okul ölüm olayından etkilendiğinde bu, aynı zamanda öğretmenleri de belli ölçüde etkileyecektir. Bazı öğretmenler öylesine etkilenebilirler ki aşırı tepkileri nedeniyle öğrencileriyle yeterince ilgilenemezler. Öğretmenlerin çocuklarla yeterince ilgilenememe korkusu bir çok ebeveynin yaşadığı korkuya benzer. Bazı durumlarda öğretmenlerin kendi gereksinimlerini bir kenara itmeleri, kendilerini toparlamaları ve daha ne olduğunu konuşma fırsatı elde edemeden sınıflardaki öğrencilerle yüzleşmeleri gerekir. Ancak ya güvenilir meslektaşlarıyla konuşarak ya da ya da gruplar halinde toplanıp bütün izlenimlerini ve tepkilerini paylaşarak kendi gereksinimlerini de dile getirmelidirler.

Okulda durumla nasıl başa çıkılacağı kimin öldüğüne ve ölümün nasıl olduğuna bağlıdır. Bazı ölümler, örneğin, bir öğretmenin veya öğrencinin ölümü bütün okulu etkileyecektir, öte yandan bazıları da örneğin bir ebeveynin ölümü bir sınıfı bazı öğrencileri etkileyecektir.

Yakın çevresinde ölüm olayı yaşayan öğrenciler için en iyi olan şey, en kısa zamanda okula geri dönmektir. Ölüm nedeniyle okula devamsızlıktan sonra okulda geçirdikleri ilk gün güç gelebilir. Öğretmen ile evdekiler arasında daha önceden gerçekleştirilecek bir görüşme, bu geçişi kolaylaştırabilir. Bu görüşmeyi öğretmenin başlatması, çocuğa önem verdiğini ve mümkün olduğu kadar yardımcı olmak istediğini gösterir. Sınıfla ve öğretmenle nasıl buluşacağını öğrencinin kendisinin planlaması yararlı olacaktır. Bu hazırlık sürecine en güvendiği öğretmenin katılımı çocuğa yardımcı olacaktır. Sınıftan öğretmen sorumlu olsa bile, öğrencinin de sınıfa söylenecekler konusundaki karara katılabilmesi iyi olur. Bu öğrenciye kontrol duygusu verir.

Öğrencilere, matemde olan çocuğun, kendisine nasıl davranılmasını istediği hakkında bilgi verilmesi de yararlı olacaktır. Ölüm olayı hakkında açık ve doğal konuşmalar tercih edilse de bazı öğrencilerin başkalarıyla bu konuda konuşmayı istemeyebilirler. Buna saygı gösterilmelidir.

Yas tutan çocuklar, öğretmenler bunun farkında olmasa da dikkatlerini toplama da büyük güçlük çekebilirler. Öğretmenlerin bu konuda aydınlatılması, öğrencinin gereksinimlerine büyük bir anlayışla yaklaşması sağlayabilir. Bazı öğrenciler okul ödevlerinde başarısız olmaya başlayacaktır. Öğretmenlerin belli aralıklarla okulda özel toplantılara gereksinim duyulup duyulmadığı konusunda karar vermeleri gerekecektir.

Okulda ölüm haberi nasıl verilir

Bazen yakın bir aile üyesinin öldüğüne ilişkin güç haberi çocuğa iletme işi öğretmene düşebilir. Böyle bir haber verme görevinde daha önce değinilen (bkz. çocuklara ölüm haberinin verilmesi bölümü) kurallara uyulmalıdır.

Eğer durum, bir çok öğrenciyi etkileyebilecek kadar önemliyse müdür bütün okula haber vererek öğrencilerin sınıflara gitmelerini söylemeli, böylece öğretmenler de sınıflara giderek sakin ve açık bir biçimde gerekli bilgileri iletmelidirler.

Okuldaki Törenler:

Cenaze töreni

Bir öğrenci öldüğünde, bunun okulda ilan edilmesi gerekir. Bütün öğrencilerin toplantı salonunda bir araya geldikleri bir anma töreni, olayın sağlıklı bir biçimde duyurulmasına, çocukların kaybın gerçekliğiyle yüzleşmelerine ve anlamlı bir biçimde yaslarını ifade etmelerine olanak sağlar. Bazen böyle bir anma töreninin kısa sürede yapılması gerekeceğinden elde, önceden hazırlanmış bir anma töreni planının bulunması yararlı olur.

Anma töreni şunları içerebilir:

- Okul müdürü tarafından yapılacak bir anma konuşması
- Sınıf öğretmenin konuşması
- Bir öğrencinin veya öğretmenin okuyacağı uygun bir şiir
- Bir dini yetkilinin kısa bir duası

Törenin yapıldığı yer, ölen çocuğun sanat ürünleriyle süslenebilir. Çocuğun ana-babası ve kardeşi de bu törene davet edilebilir. Anmadan sonra öğrencilere sınıflarına dönebilir ve olay hakkında bir süre konuşma fırsatı elde ederler. Olayın niteliğine göre cenaze törenine tek bir sınıf ya da tüm okul katılır. Yas tepkileri törende her çocuğun tabuta çiçek, resim veya sembolik bir şey koyması ya da sınıf temsilcisinin bir konuşma yapması veya sınıf adına tabuta çelenk koyması ile sembolik bir biçimde ifade edilir.

Sınıfta anma töreni

Ölüm olayını sınıfta duyurmanın çeşitli yolları vardır. Bunun nasıl yapılacağına ilişkin karara çocukları da katmak önemlidir. Bir öğrenci öldüğünde, kendi sınıfı onun ölümünün sembolik merkezi haline gelebilir. Öğrenciler, paylaştıkları mekanı süsleyecek resimler yaparlar veya yaptıkları resimleri birleştirerek tek bir resim haline getirirler, bir halı dokurlar veya masanın üstüne konabilecek başka bir şey yaparlar. Öğrenciler kendilerinin gerçekleştirebileceği bir çok fikir ve düşünce ortaya atarlar. Öğretmenin işi, çocuklara yas tepkileri somut olarak ifade edebilecekleri yaratıcı eylemi

yönlendirmede yardım etmektir. Bu her yaş düzeyinde önemlidir çünkü sembolik olaylar, içsel düşüncelerin ve duyguların doğrudan ifade edilmesini sağlar. Çocuklar da yetişkinler gibi sembolik davranışlara katıldıktan sonra genellikle kendilerini daha iyi hissederler.

Ölüm konusunda sınıf toplantısı

Böyle bir toplantı için yaklaşık iki saat ayrılmalıdır. Bazen küçük çocuklar için yapıldığında bile genel olarak teneffüslerle bölünmemelidir. Sorumluluğu tek başına yürütmek çok güç olacağından toplantıyı iki öğretmenin yürütmesi daha iyi olur. Yardım görevini üstlenen öğretmen sınıfa daha önce tanıtılmalıdır.

Toplantının yapısı aşağıdaki gibi olmalıdır:

-Giriş: Öğretmen, ne olacağını ve neden öyle olacağını açıklar. Birisi öldüğünde genellikle hakkında konuşulacak bir çok izlenime ve tepkiye yol açar. Bu konularda konuşmak için zaman ayırmak önemlidir.

-Olgular: Olgu evresinde öğrenciler, olayı nasıl öğrendiklerini, neler duyduklarını veya kendilerine nelerin söylendiğini ve bunun nasıl söylendiğini aktarırlar.

-Düşünceler: Çocukların olayı öğrendikleri zaman akıllarından geçen düşüncelerin ne olduğu sorusu otomatik olarak tepkilerini ve izlenimlerini açığa çıkaran yanıtlara yol açar.

-Tepkiler: Olayı öğrendiğin zaman ne hissettin?" şeklindeki sorulardan kaçınmak gerekir. Çünkü duygulara böyle doğrudan bir yaklaşım onları teşvik etmekten çok, engelleyici olur. Çocuklar bir ölüm olayına tanık olduklarında, izlenimlerinden ayrıntılı olarak söz etmeleri yararlı olur. Bunlar, duyumsama, işitme, temas ve koku gibi bütün duyarlar aracılığıyla elde edilmiş izlenimler olabilir.

-Bilgilendirme: Öğretmen çocukların sözlerini özetler, düşüncelerindeki ve tepkilerindeki benzerlikleri gösterir. Böylece yaşantıları normalleştirir.

-Sonuç: Toplantı sırasında nelerin yer aldığını özetlemek, aynı zamanda gelecek için nelerin yapılacağını planlamak için gerçekleştirilir.

Sınıf toplantılarında, kelimeler kendini ifade sürecinin temel aracı olarak kullanılır. Ancak, okul öncesi ve oyun grubu çocukları için hep birlikte kitap okunması, sohbet ve oyuna başlamak için iyi bir hareket noktası olabilir. Edebi metinler ve şiirler daha büyük çocuklar için işlevseldir. Boyama yapma, resim çizme ve önceden planlanmış oyunlar yine daha küçük çocuklar için yararlıdır. Kum, ölüyü gömmeye oyununa uyar, öte yandan ölümlle ilişkili oyuncaklar çocukların ulaşabilecekleri oyuncaklar arasında olmalıdır. Dramatik oyun, çocukların olayı yeniden canlandırmaları ve kafalarında evirip çevirmelerine yardımcı olur. Şarkılar da aynı işlevi görebilir. Resimlerin kullanılmasına ek olarak, çocukların gazete ve dergilerden ilgili yazıları toplamaları da desteklenebilir. Yaratıcı yollarla ve sözel olmayan çeşitli ifade araçlarıyla düşünce ve izlenimlerini somutlaştırdıkları gibi gerilimlerini de azaltmayı başarırlar.

Olay yerini ziyaret

Sınıftaki öğrencilerin veya bir grup arkadaşın, çocuğun öldüğü yeri hep birlikte ziyaret etmeleri genellikle, yaslarını olay yerine çiçek veya başka bir şey bırakarak somut bir eylemle veya törenle ifade etmelerini mümkün kılar.

Matem tutan ana-babayı ziyaret

Bazı öğrenciler matem tutan ana-babaları ziyaret etmek isterler. Ana-babalar çocuklarının arkadaşlarının sürdürdükleri ziyaretleri minnetle karşılar ve bu ziyaretler bir dereceye kadar kaybettikleri çocuklarıyla olan teması korur. Sınıf öğretmeni matem tutan ebeveynle görüşüp sınıf arkadaşlarının ziyaret isteklerine ilişkin düşüncelerini önceden öğrenebilir ve ziyaretleri düzenleyebilir iyi olur.

Ölümden sonra okul ile ev arasında yer alan ilişkiler

Bir öğrenci öldüğünde öğretmenler ev ile ilişki kurmada ne derece etkin olmaları gerektiği konusunda çoğunlukla tereddüt yaşarlar. Bir çoğu bunun zaten güç bir durumda olan ebeveynle ek bir yük getireceğini düşünür. Ana-babalar çocuklarının öğretmeni tarafından yapılan ziyaretlere genellikle çok değer verir. Çocuğun ölümünden sonra bazı öğretmenler ana-babalar için temel destek kaynağı oluşturur.

Öğretmenlerin, çocuklardaki yas tepkilerini özellikle dikkatlerini toplayamama sorunlarını anlamaları, öğrenci etkinliklere katılmadığı için suçlamamaları önemlidir. Şayet öğrenci ölümden sonra etkinliklere katılmıyorsa eviyle iyi iletişim kurarak öğretmenin yapabileceği bir yardımın olup olmadığının anlamak özellikle önem taşır.

Çocuğu anma

Bir çocuk öldüğünde öğretim yılı boyunca masasının boş bırakılması iyi olur. Bu, çocuğa ilişkin anıların sınıfta devam ettiğini gösterir. Bazen ölen çocuğu hatırlatan her şey iyi niyetli yetişkinler tarafından hemen ortadan kaldırılır. Bu, öğrencilerin yasına ilişkin somut bağlantıları ve anıları yok eder.

Çocuğun masası sınıftan çıkarılırsa bu, sınıf öğrencilerinin onayıyla ve yardımıyla gerçekleşir.

Okul yılının sonunda çocuğun ölümü sade bir biçimde, örneğin öğretmenin bir konuşma yapması veya öğrencilerden birinin bir şiir okumasıyla anılmalıdır.

Çocuğun doğum gününde veya ölüm gününde onun hakkında konuşmak doğaldır.

Şayet çocuk, ebeveynlerinden birini veya her ikisini de kaybetmişse, öğretmen bu çocukların anneler ve babalar gününde duyabileceği fazladan acıyı dikkate almalıdır.

Oyun Grubunda Ölümün Ele Alınması

Bir ölüm olduğunda, ister ani ister beklenen bir ölüm olsun, oyun grubundaki çocukların haberdar edilmesi gerekir. Çocuklar bilgilendirilmeden önce okul görevlileriyle ebeveynin, birlikte durumu tartışacağı bir toplantının yapılması çok iyi olur.

Çocuklara verilen bilgi, onların yakın gelecekteki gereksinimlerini karşılayabilmek için temel oluşturacak güvenilir ve somut bilgiler olmalıdır. Çocuklar aynı soruyu defalarca sorarak sanki yanıtların aynı olup olmadığını kontrol ederler. Somut yanıtlar olmadan çocuklar boşlukları kendi yanlış anlamaları ve hayalleriyle dolduracak ve bu söylentiler çocuklar arasında yayılacaktır.

Okul çocuklarında olduğu gibi yuva çocuklarının yas süreci için somut destek sağlanması önemlidir. Bu, ölen çocuğun giyilerinin, resimlerinin bir süre daha diğer çocukların çevresinde

bulunmaya devam edeceği anlamını taşır. Çocuğun ebeveyni mümkünse oyun grubunu ziyaret ederek çocuklarla görüşebilir. Bu hem matem tutan ana-babalar hem de bir çok sorusu olabilen çocuklar için anlamlı bir yaşantı olabilir. Çocuklar cenaze törenine katılabilirler, fakat bu matem tutan ebeveynin rızasıyla gerçekleşmelidir.

OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAşTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIşMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

KAYNAK:

ocuk, Kayıplar ve Yas (Yetişkinler İçin El Kitabı), Atle DYREGROV, Türk Psikologlar Derneđi Yayınları No: 20, 1. Basım, Ankara, 2000