

KAYIP VE YAS

Avcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi



YAS SÜRECI

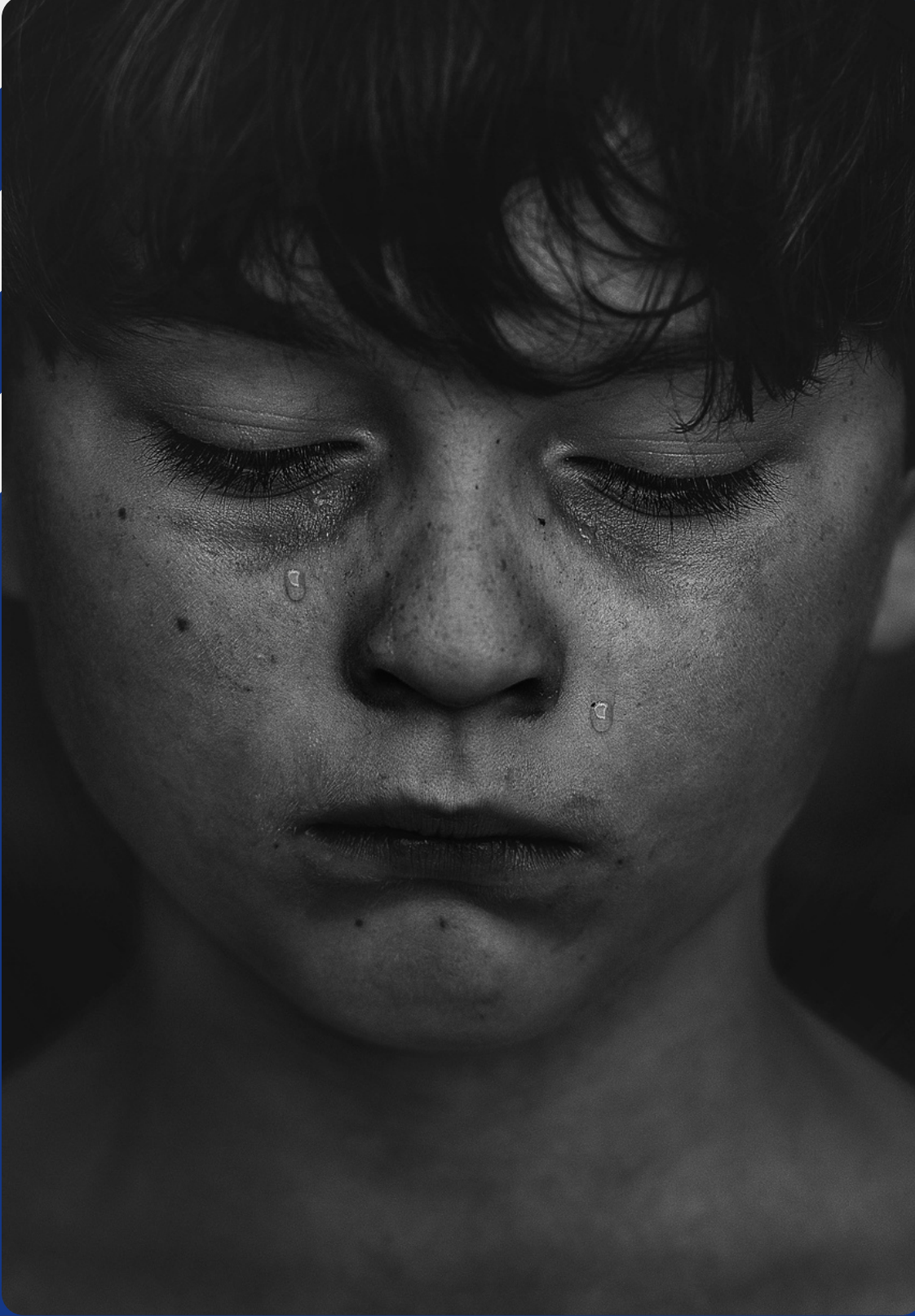
Yastan doğan acılardan dolayı bireylerin duygusal tepkilerinde bir takım farklılıklar oluşabilir. Sıklıkla verilen tepkiler arasında :

- Şok : " Bu gerçek olamaz",
- İnkâr: " Haber yanlış olmalı"
- Kızgınlık: " Niçin o, bir başkası değil" •
- Suçluluk: " Hamileliğimde niye sigara içtim" •
- Korku: "Ya diğer çocuklarıma bir şey olursa" •
- Tükenmişlik, depresyon, konfüzyon ve pazarlık etme: "Bir mucize olsaydı" şeklinde ifadelere rastlanabilir.



ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

- Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli şeylerden ilki, çocukların bu konuda neyi bildikleri diğeri ise neyi bilmedikleridir. Eğer korkulan, rahatsızlıkları ve yanlış bilgileri varsa, gerekli bilgiler verilerek korku, endişe ve şaşkınlıkları 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.



- Çocuklar aslında ölümün farkındadırlar. Çevrelerinde çeşitli hayvanların ölümünü görmekte, televizyonlardaki programlarda izlemekte, hatta oyunlarında ölümü konu almaktadırlar.
- Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse, yaşayacakları herhangi bir krize hazırlanmaları ve üstesinden gelmede kendilerine yardımcı olunabilir.
- Çocukların ölüm hakkındaki sorularına cevap verilirken, yetişkinin bir takım şüphelerinin olmaması da çok önemlidir.

- 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 Őu basamakları içermelidir:

- Çocuk hazır olduğunda iletişim kurma isteğine karşı duyarlı olmak,
- İletişim giriŐimlerini engellememek,
- Dürüst açıklamalarla yaklaşmak,
- Dinlemek ve duygularını kabul etmek,
- Çok küçük olduklarını söyleyerek sorularını ertelememek,
- Kısa, basit açıklamalarla sorularına yanıt vererek kafalarında daha da karmaŐıklık yaratacak açıklamalardan kaçınmak.

Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramı

- Çocuklara ölüm hakkında söylenebilecekler yaş, kişilik özellikleri ve ölen kişiyle ilişkinin düzeyine göre değişmektedir. Bu kriter göz önüne alındığında çocukların gelişimsel özellikleri ve anlama kapasitelerine bağlı olarak ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılamaları farklılaşmaktadır.



0-2 YAŞ



- Bu dönemde yaşanacak bir kayıp, bebek tarafından doğrudan algılanamayacağından anne veya anne yerine geçen ve bebeğe bakan kişi aracılığıyla yaşanır.
- Annenin aşırı reaksiyonu olmadığı sürece yaşanan kayıp bebek üzerinde etki yaratmayabilir. İlk 9 ay içerisinde bebek anneyi kaybetmişse bu kayıp 9 ay 2 yaş arasında yaşanacak kayba göre bebeği daha az etkiler.



- Bu dönemde, eğer anne ölürse bebek bunu hisseder, ama anlayamaz.
- Bebek annenin uzun süreli yokluğu veya ölümü arasındaki ayrımı fark edemez.
- Yeme, uyku, tuvalet alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelir. Fakat bebek üzüntülü olmakla bunu ifade edebilmektedir.



- 9 ay ile 2 yaş arasında bilişsel süreçler ilerlediğinden bebek annesini tanır eğer bu dönemde anne ölürse bebek şiddetli ağlamalar ve üzüntüyle tepki verebilir. Bu dönemde annenin kaybı bebeği, baba, kardeş veya büyükanne/ büyükbabanın kaybından daha fazla etkiler.
- 9 aydan sonra bebek eğer ölen anneyle çok iyi bağlar oluşturmuşsa yerine geçecek kişiyi çok çabuk protesto edebilir veya kabullenmeyebilir.

3-5 YAŞ



- Bu dönem çocukları ölümü, geri dönüşü olan, geçici ve kişiye özgü olarak yorumlarlar.
- Okul öncesi dönem çocuğu yetişkinler gibi ölüm ve kayıp kavramlarını anlama ve üstesinden gelme kapasitesine sahip değildirler. İlk neden ölümün zaman kavramıyla ilgili oluşudur, çünkü Ölüm geri dönüşü olmayan bir kavramdır.



- Yas ise, sürekli bir kayıptan doğan duygudur. 2-3 yaş çocuğu "sürekliğin" anlamını kavrayamaz. Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde ancak geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarını anlamaya başlayabilir.
- Bu yaşlardan önce çocuk sevdiği birisinin sonsuza değin yokluğuyla ölümü birleştiremez. Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde (örn. bulutlar üzerinde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünür.



- Ayrıca ölümün getirdiği karmaşıklıkla kendini suçlama çok fazla görülür. İkinci neden ise, okul öncesi dönem çocuğunun benmerkezci olmasıdır.
- Bu dönem özelliklerinden dolayı çocuklar ancak ihtiyaçları karşılanmadığında ölen kişinin yokluğunu hissedebilirler.



- Dil gelişimi tamamlandığından bu yaşlarda çocuklar mükemmel şekilde dili kullanabilirler ve dolayısıyla yaşadıkları kayıpla ilgili duygularını dile getirebilirler.
- Eğer ebeveynleri açıklama yaparsa bu yaş çocukları kaybı anlayabilecek yeterliğe sahiptirler. Ebeveyn kayıptan sonra da yaşamlarının güvencede olduğu ve yine aynı şekilde devam edeceği konusunda cesaretlendirirse kolaylıkla bunu anlayabilirler.

6-11 YAŞ



- Bu yaş döneminde çocuk geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olarak zaman kavramını öğrenmiş ve kendi yaşamıyla ilişkilendirmeye başlamıştır.
- Zaman kavramını öğrenmesi çocuğun ölüm (yaşamın sonlanması) kavramını anlamasını kolaylaştırır. Eğer birisi ölürse artık çocuk bir daha onun geri dönmeyeceğini bilir.



- Okul çağı çocuğu bilir ki kayıp, çok üzüntü veren zorlu bir süreçtir. Üzüntüsünün yoğunluğunu farklı derecelerde ifade edebilir. Açık bir şekilde ağlayabilir, uyku, yemek yeme alışkanlıklarında veya diğer davranışlarında değişiklikler meydana gelebilir. Regresyon, saldırganlık, içe çekilme, alt ıslatma vb davranış problemleri ortaya çıkabilir. Ayrıca ölen kişinin bazı özelliklerini taklit etme gibi davranışlar da gözlenebilir. Bu oldukça normal bir durumdur, eğer yerleşmiş bir patoloji yoksa zaman içinde giderek azalarak yok olacaktır.



- 5-9 yaş çocuğu ölümü yaşayan tüm canlı şeylerin sonlanması olarak, bir son olarak görür. Henüz ölüm kavramı kişiselleştirilmemiştir. Düşünceleri yoluyla bundan kaçabileceğini zanneder. Ölümü; melekler, iskelet vb ile canlandırma eğilimindedir.
- Yaratıkların gelip onu alacağından korkar, ruh, ceset, hayalet gibi kelimeler onu korkutur. Ölüm konularına ilgi göstermeye başlar. Bazı çocukların bu dönemde gece kabusları vardır .

ERGENLİK DÖNEMİ



- 9-10 yaşlarından ergenliğe kadar uzanan dönemde hayali düşünceler devam eder zaman içinde çocuk ölümün tamamen geri dönüşü olmayan, tüm canlı varlıklarda görülen bir şey olduğunu kavramaya başlar.
- Teorik olarak ölümlle ilgilenmeye başlar. "İnsanlar başkalarına yer açmak için ölürler" gibi fikirler ileri sürebilirler. Cenaze törenleri vb ilgi duyarlar.
- Kendi aileleri ve yakın çevreleri için endişelenmeye başlarlar. "Ne oldu ?" sorusunu sıklıkla sorarlar. Yaşama ve ölüme felsefi bir bakış açısıyla yaklaşır.



- Ergenlikte özellikle yaşamın anlamı sorgulanır. Bazı ergenler ölüm korkusunu engellemek için yaşam şekillerinde değişiklik yaparlar.
- Yetişkinlerin bu konudaki görüşlerine ihtiyaç duyarlar, birilerinin onları dinlemesi oldukça önemlidir.
- Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler.



- Henüz özel ve genele ait duygularının ayrımını yapamazlar. Ergenlik dönemindeki kayıplar kimlik gelişimi açısından oldukça önemlidir.
- Ergen bu dönemde kendini kabul, benlik saygısı düzeyini belirlerken varoluşunu da sorgulamaktadır .



- Çocuğun yaşı, kişiliği, önceki yaşam deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, çevrenin etkileri, ölüm nedeni, ailedeki iletişim etkileşim kalıpları, kayıp sonrası ailenin takındığı tavır, çocuğun ihtiyaçları ve bunun karşılanması, duygu, düşünce ve anıların paylaşılıp paylaşılmaması, ebeveynin stresle başa çıkma yolları ve diğer yetişkinlerle olan ilişkileri çocuğun yasını etkileyebilir.

Kayıp Yaşayan Çocukların Gösterebileceği Tepkiler



Kayıp ve yasa ilişkin yaşananlar bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bunun ne kadar süre ile nasıl yaşanacağı bireyin kapasitesiyle ilişkilidir.

Kayıp yaşayan çocuğun dikkat edilmesi gereken bazı tepkileri 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 nedeniyle depresif eğilimler,
- Uzun süreli duygu yokluğu,
- Sık panik ataklar,
- Ölüme ilişkin belirtiler.

EBEVEYNLER NE YAPMALI?



- Ölüm kavramı üzerinde konuşurken ebeveyn olabildiğince açık, sade ve basit bir şekilde konuya yaklaşmalıdır.
- Özellikle okul öncesi dönemde ki çocuk için uzun ve karmaşık cevaplar sıkıcı ve anlaşılmaz olabilir.
- Çocuklara verilen cevaplar bir sonraki soru soruluncaya kadar onları idare edebilir. Bazen tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler. Deneyimleri arttıkça soruları da değişikliğe uğrayabilir.



- Bazen çocuklar ölüm kavramının arkasındaki duygusal süreçlerle de ilgilenirler. "Neden biri öldüğünde diğer insanlar ağlıyor ?" gibi. Bazen çocuklar alışılmadık anı sorular da sorabilirler "Anne, sen ne zaman öleceksin" gibi. Burada çocuğun endişesinin giderilmesi çok önemlidir.
- Ölüm kavramı tam olarak anlaşılmadığından, çocuk tarafından bu durum ayrılık gibi algılanabilir ve çocuk kısa süreli de olsa ebeveyninden ayrı kalmak istemeyebilir.



- Başka bir sorun da çocuğun ölüme ilişkin kafasındaki 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 yanlıştır. 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.



- Kayıp yaşıyan bir çocuk için en önemli nokta, ebeveyninin acı çeken çocuğu ciddiye almasıdır. Ailede ölüm olduğunda bazen yetişkinler çocukların kendileri kadar acı çekmediklerini düşünürler, çocukların bu süreçten ne kadar ve nasıl etkilendiklerini anlamayabilirler.
- Ebeveyn öncelikle çocuğun duygularını dile getirmesine yardımcı olmalıdır. Yaşanılan olaylar, duyulan yalnızlık ve üzüntü, geçmişte yaşanan mutlu zamanlar, geleceğe ilişkin planlar üzerine konuşmak hem çocuk hem de diğer aile üyeleri için oldukça yardımcıdır.



- Yaşayan ebeveyn için çocuğa babasını veya annesini kaybettiğini söylemek oldukça zorlu bir görevdir.
- Araştırmalara bakıldığında genelde bu görevi aile içinde çocukla iletişimi ve etkileşimi iyi olan, soğukkanlı bireylerin üstlendiği görülmektedir. Ancak en doğru olan, çocuğa bu durumun geciktirmeden, sakin ve anlayabileceği bir şekilde, hayatta kalan ebeveyni tarafından açıklanmasıdır.



- Ebeveyninden birisini kaybeden çocuğu endişelendiren şeylerin başında kayıptan önceki yaşamlarının aynı şekilde devam edip etmeyeceği gelir.
- Hayatta kalan ebeveynin yaşama kaldığı yerden devam etmesi, hayatın güvenilir olduğu ve geleceklerinin güvende olduğu duygusunu hissetmesine ilişkin önemli bir işarettir. Aksi takdirde ebeveyn kendi yasına gömülürse çocuğun yaşayan ebeveyninin sorumluluğunu da taşımaya çalışacağı unutulmamalıdır.



- Kayıp yaşayan çocuğun kafasında onu rahatsız eden ve üzüntüsünü arttıran bazı sorular olabilir: " Bu ölüme ben mi neden oldum?", "Aynısı bana da olacak mı?" , "Bana kim bakacak?". Bu tip sorular çocuğu rahatsız etmekle birlikte endişelendirir.
- Özellikle "sen beni öldüreceksin" diyen bir anne gerçekten öldüğünde ya da kardeşine kızdığı zaman "ölsün de kurtulayım" diyen bir çocuğun kardeşinin ölümünden kendisini sorumlu tutması ve suçlaması mümkündür



- Yine yakın arkadaş çevresinde bir hastalık veya kaza ile bir ölüm meydana geldiğinde çocuk yaşadığı üzüntüsünün yanında benzer bir şeyin kendi başına da gelebileceğini düşünerek endişelenebilir ve korkabilir.
- Çocuk için ebeveyni çok önemli olduğundan, özellikle okul öncesi dönemde ebeveyn çocuğun tüm ihtiyaçlarını karşıladığından çocuk için ebeveyninin kaybı oldukça korkunçtur. Çocuk bundan sonra kimin kendisine bakacağı ve büyüteceği gibi konularda hassasiyetle durur.



- Yakın akraba, kardeş veya anne- babadan birinin ölümüyle aile içinde kayıp yaşayan küçük çocuklar genelde suçluluk hissedebilirler.
- Küçük çocuklar neden-sonuç ilişkisini kavramakta güçlük çektiklerinden bunu adeta bir ceza olarak da nitelendirebilirler.



- Çocuklar hala güvende oldukları ve sevildikleri duygusunu hissettiklerinde bunun üstesinden gelebilirler. Kızgınlık duygusu hem küçük çocuklarda hem de yetişkinlerde görülebilir.
- Kayıp sonrasında çekilen acılardan Ölen kişi sorumlu tutulabilir. Acıya eşlik eden bencilce ilgiler de bazen yaşanabilir. Böyle zamanlarda yakın çevrenin desteği çok önemlidir



- Ölüm gerçekleşmeden önce ailenin yakın çevre ile kurduğu bağlar ve yakın aile fertleriyle olan ilişkileri son derece önemlidir.
- Çocuk için büyükanne/ baba ile kurulan ilişkilerin devamlılığı önemlidir. Geniş aile içinde çocuk yetişkinlerle iletişim ve etkileşimini sürdürürse kendini güven içinde hisseder ve bu ilişkiler aile için güçlü destek sağlar.



- Ailede ölüm sebebiyle aşırı koruyucu yaklaşım yerine eski ilişkiler aynı düzeyde sürdürülmeye çalışılmalıdır.
- Aile üyeleri kayıpla yaşamayı öğrendiklerinde çocukların endişelerini ve meraklarını giderecek şekilde açıklamaları yapmalıdırlar. Kayıp yaşayan ailelerde uyum süreci yaklaşık 18 ay ile 24 ay arasında değişebilir. Çocuğun kayıp yaşamadan önceki alışkanlıklarına dönebilmesi çok önemlidir.



- Çocukların minyatür yetişkinler olarak ele alınamayacağı görüşünden yola çıkıldığında yas sürecini çocukların yetişkinlerden farklı yaşadığı bir gerçektir. Farklılığı ortaya koyan nedenlerden biri acı ve yaslarını nasıl ifade ettikleridir.
- Çalışmalar çocuklarda kayıpla birlikte yaşananların "çocuğun bulunduğu gelişim dönemiyle" ilgili olduğunu göstermektedir.



- Ayrıca çocuğun yaşı, kişiliği, önceki yaşam deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, çevrenin etkileri, ölüm nedeni, ailedeki iletişim etkileşim kalıpları, kayıp sonrası ailenin takındığı tavır, çocuğun ihtiyaçları ve bunun karşılanması, duygu, düşünce ve anıların paylaşılıp paylaşılmaması, ebeveynin stresle başa çıkma yolları ve diğer yetişkinlerle olan ilişkileri çocuğun yasını etkileyebilir.

Yararlanılan Kaynaklar

- YILDIZ, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(12), 125-144.

Dinlediğiniz için Teşekkürler

