

ÖLÜM VE YAS PSİKOLOJİSİ

FEVZİ KUTLU KALKANCI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ

Yas Nedir?

- Her birey ölümün kendisinden ve sevdiklerinden uzak olmasını ister fakat yaşamın farklı dönemlerinde kayıp veya kayıp tehdidi ile karşılaşabilir.
- Bizim için çok önemli birisini kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular ve tepkiler, ölüm sonrasında yaşanan kayba uyum sağlama süreci, kayıp sonrası ortaya çıkan şiddetli ve uzun süreli acı tablosu yasin tanımlarındandır.
- Yas bir hastalık değildir, geri dönüşü olmayan kayba karşı gelişen doğal bir tepkidir.
- Sevilen ve güven duyulan kişilerin kaybedilmesi sonucunda bireyin yaşadığı keder, kaygı veya korku gibi yoğun duygular yasin ortaya çıkış biçimleridir.

Yas Tepkileri Nelerdir?

- Yaşam döngüsünde her birey için yas farklı bir deneyimdir. Bu nedenle kayıp karşısında farklı yas tepkileri verilebilir. Kişi kaybı sakın bir şekilde kabul edebileceği gibi bu durumu ciddi bir kriz şeklinde de yaşayabilir.
- Yas sürecinde herkes farklı tepkiler verebilir fakat bireylerde görülen bazı fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal ortak tepkiler de vardır.
- Fiziksel Tepkiler: Nefes alamama, midede boşluk hissi, seslere aşırı duyarlılık, enerjisizlik, çabuk yorulma
- Bilişsel Tepkiler: İnanamama ve inkar, ölen kişiyi gördüğünü sanma, ölen kişinin aslında yaşadığını düşünme
- Duygusal Tepkiler: Şaşkınlık ve şok, üzüntü, öfke, yalnızlık, umutsuzluk, kendini ya da başkalarını suçlama
- Davranışsal Tepkiler: Ağlama, dalgınlık, sosyal ortamlardan çekilme

Çocuklar ve Yas

Okul Dönemi (6-9 Yaş):

- Bu dönemde çocuklar ölümü kendi suçu olarak görebilir ve bir cezalandırma gibi algılayabilirler.
- Ölümün bir sona erme ya da yaşam işlevlerinin durması olduğunu kademeli olarak anlamaya başlarlar. 7 yaşında ölümün kaçınılmaz ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavramaya başlarlar.
- Yine bu dönemde büyüsel düşüncenin bazı yönleri hakimdir. Ölenin görülebilir veya duyulabilir olduğunu düşünebilirler.

Okul Dönemi (9-12 Yaş):

- Bu dönemde ise çocuklar ölümün bir son olduğu algılayabilir ve bilişsel olarak farkına varabilirler.
- 10 yaş ve üzerindeki çocukların kendilerinin de ölebileceği fikrini kavrayabildikleri gözlenmektedir.
- Ölümün adalet/adaletsizlik duygusu ile uğraşı bu dönemde başlar.

Çocuklarda Sık Rastlanan Yas Tepkileri

- Kaygı ve korku
- Uyku bozuklukları
- Öfke ve dikkat çekmek için yapılan davranışlar
- İçine kapanma ve kendini çevreden soyutlama
- Üzüntü, özlem ve kayıp
- Suçluluk
- Olanlarla ilgili oyunlar oynama
- Yaşından daha küçükmüş gibi davranma

Çocuğa Ne Söylenmeli, Ölüm Haberi Nasıl Verilmeli?

- Kayıp haberini duygusal olarak çocuğa en yakın kişi söylemelidir.
- Haberi vermeden önce çocuğu bu habere hazırlamak önemlidir.
- Konuşurken olabildiğince açık, sade, basit, somut ve çocuğun yaşına uygun açıklamalar yapılmalıdır.
- Çocukla sakın ve şefkatli bir şekilde konuşulmalıdır.
- Gerçekler söylenmelidir. (Hastanede veya seyahatte vs. denmemelidir.)
- Ölüm yolculuk veya uyku biçiminde tanımlanmamalıdır.
- Çocukların soru sormasına ve konuşmasına olanak tanınmalıdır.
- Kafasına takılan her türlü şeyi sorabileceği konusunda çocuğa güven verilmelidir.
- Soru sorması için çocuk cesaretlendirilmeli fakat konuşmak istemiyorsa zorlanmamalıdır.

Yas Sürecinde Olan Çocuğa Nasıl Yardımcı Olunabilir?

- Yas sürecinde olan bir çocuğun yaşadığı duyguların normal olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır. Ölümün ardından insanların üzüntü, yalnızlık, suçluluk, öfke gibi birçok duyguyu hissedebileceğini ancak bazen de hiçbir şey hissedemeyeceğini; bazı günler iyi bazı günler kötü hissedilebileceğini; üzülüp ağlayacağı zamanlar olabileceği gibi eğlenip oyun oynayacağı zamanların da olabileceğini; her zaman üzgün olmak zorunda olmadığını, eğlenceli vakit geçirdiğinde bunun ölen kişiye olan sevgisinin azaldığı anlamına gelmediğini hissetmeye ihtiyacı vardır.
- Çocuklar genellikle acı veren yaşantılarıyla ilgili kendilerini ifade edemeyebilirler veya ifade etmek istemeyebilirler. Bu gibi durumlarda çocuklar ile iletişim kurmanın konuşma dışında farklı yolları da vardır. Oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazı yazma bu yollardan birkaçıdır. Çocuğun olanlarla ilgili resimler yapmasına ve oyunlar oynamasına izin verin ki, duygularını “kendi dilinde” ifade etmesi sağlamış olsun.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirin. Bu dönemde, çocuğun günlük düzeninde mümkün olduğunca az değişiklik olmasına dikkat etmek, ilk günler haricinde okuluna devam etmesini sağlamak çocuğa bazı şeylerin normal seyrinde devam edeceği hissini verir. Ayrıca evden uzaklaşmak ve okulda arkadaşlarıyla olmak, yaşadığı duygulardan bir süreliğine uzaklaşmasını sağlar.

Yasla İlgili Çocuk Kitapları

