

ÇOCUKLARDA
YAS SÜRECİ



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ

ÇOCUKLARDA YAS SÜRECİ

Yas; sevdiğimiz bir kişinin kaybindan sonra hissedilen duygusal uyuşukluk, inanmama, ayrılık kaygısı, çaresizlik, üzüntü ve yalnızlık duygularının bütünüdür. Yas, çok boyutlu yapısı ile karmaşık ve değişen bir süreçtir. Bu bakış açısına göre, kaybedilen kişi için duyulan özlemin önemli boyutlarından biridir.

Özlem ya da hasret, kaybedilen kişiyi geri getirmeye yönelik, aralıklarla tekrar eden bir ihtiyacı ya da isteği ifade eder. Yas sürecindeki bir diğer önemli boyut ise ayrılık kaygısıdır; bu durum, özlemeyi ve ona ilişkin düşüncelerle meşgul olmayı, ayrıca ağlama ve ölen kişiyle ilişkili mekânlara ve eşyalara yönelme hâlini de içinde bulundurur. Bu duygular, çocuğun kaybindan sonra çeşitli süreçlerde tekrar edebilmektedir.

Yas sürecinde çocukların yaşadığı iniş ve çıkışlar genellikle yeni beceriler öğrenirken zorlanma, kişisel zayıflıklarını ve sınırlılıklarını fark etme, yeni davranış örüntüleri geliştirme ve yeni arkadaşlık ilişkileri kurma süreçlerini etkilemektedir. Özellikle çocuklar için bu süreçleri yaşamak ve yaşadıklarını anlamlandırmak hiç de kolay değildir.

Çocuklar için travmatik etkileri olan ölümle karşılaşma hâlinde onlar için neler yapılacağını bilmek önemlidir çünkü çocuklar ölüm sebebi hakkında hayali çıkarımlar da bulunabilirler.

Çocukların zaman algısı yetişkinlerinkinden farklıdır. Öyle ki kısa ayrılıklar bile onlar tarafından bütünüyle bir kayıp biçiminde algılanabilir. Çoğu bebek için bakım veren kişinin yeniden görünmesi, varlığın sürekliliği ve kaygının azalması demektir.

Okul öncesi yaştaki çocuklar ölü bir hayvan gördüklerinde ya da birisinin öldüğünü öğrendiklerinde nadiren üzülürler. Küçük çocuklar, genellikle yalnızca ölmek isteyen kişilerin veya kötü ya da dikkatsiz olanların gerçekten öldüklerine inanırlar. Yakından tanıdıkları birisi öldüğünde, yanlış bir mantık yürütüp olayın kendilerinin ölen kişiye karşı itaatsizlikleri yüzünden gerçekleştiğini düşünerek bu kişinin ölümü konusunda kendilerini suçlayabilirler.



Orta ve geç çocukluk yıllarında, daha gerçekçi bir ölüm algısı gelişebilir. Yedi yaşın altındaki çoğu çocuk, ölüme inanmaz. İnananlar ise geri dönüşü olan bir durum olarak algılar. Yakınları kaybetmenin çocuklarda yaşattığı olumsuz duyguların anne ve baba tarafından kontrol ediliyor ve yönlendiriliyor olması gereklidir. Anne ve babalar bu gibi durumları onlardan saklamamalı, onlara gerçekleri anlayacakları bir dille anlatmalıdır.

Bununla birlikte, ilişkinin niteliği ve ölüm biçimi (kaza, uzun süren hastalık, intihar, cinayet vb.) gibi birçok faktör, yakın bir kişinin ölümünün ardından çocuğun gelişimini etkileyebilir.

Bundan dolayı çocuk ile ölüm hakkında konuşurken kullanılacak en iyi strateji dürüstlüktür. Ölüm üzerine konuşmamak uygun bir strateji değildir. Buna karşın birçoğumuz ölüm konusunun ender konuşulduğu toplumlarda büyümüşüzdür.

Dürüstlüğe ek olarak çocuğun ölüm hakkında sorduğu sorulara verilecek en iyi karşılık çocuğun olgunluk düzeyine göre değişmektedir. Örneğin, okul öncesi dönemdeki bir çocuk, yaşça daha büyük bir çocuğa kıyasla daha az ayrıntılı bir açıklamaya gerek duyar. Okul öncesi çocuklara ölüm daha basit fiziksel ve biyolojik ifadelerle anlatılabilir. Aslında, çocuğun ihtiyacı olan şey, ölümle ilgili ayrıntılı açıklamalardan çok, sevdiklerinin ve terk edilmeyeceklerinin güvencesidir. Çocuğun yaşına bakılmaksızın yetişkinler duyarlı ve anlayışlı olmalı, çocukları kendi duygularını ve düşüncelerini ifade etmeleri konusunda cesaretlendirmelidir.

ÇOCUĞA ÖLÜMÜ ANLATIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ VE ÖLÜM SONRASI SÜREÇTE ONA NASIL YAKLAŞILMALI?

- Çocuğun ölüm haberini ilk önce anne, baba ya da çocuğa yakın olan birinden duyması uygun olur.
- Haberi açık söylemek ve özellikle de küçük çocuklarda soyut söylemlerden kaçınmak gerekir.
- Sabırlı olmak, duyguları çok fazla saklamamak ve çocuğun sorularına karşı olabildiğince açık ve net cevaplar verilmelidir.
- Her çocuğun yaşına uygun, onun anlayabileceği ifadeler seçilmelidir. Küçük çocuklara ölümü anlatırken “uyumak”, “uzun bir yolculuk” gibi benzetmeler kullanmak son derece sakıncalı bir durumdur.
- Çocuklarınıza bu durumu algılayıp kabullenmeleri için zaman verin. Onlardan gelecek her türlü tepkiye de hazırlıklı olun. Üzülüp ağlayabilir, hırçın davranışlar sergileyebilirler. Veya hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler. Tepkileri ne yönde olursa olsun çocuklara karşılık vermeden önce bu olayı algılamaları ve özümsemeleri için onlara zaman tanımak gerekir.
- Bu durum karşısında çocuklarınıza neler hissettiğinizi ifade edebilirsiniz. Böyle davranmak hem size hem de çocuğunuza bu süreçte yardımcı olacaktır.
- Cenaze törenlerine her yaşta çocuğu götürmek yararlı olacaktır. Somut olmayan ölüm olgusunu çocuğun gözünde daha gerçekçi bir hâle getirmek, çocuğun ölümlerle- ölümle ilgili onu olumsuz etkileyebilecek hayaller kurmasını önlemek, onlara yası sembolik olarak ifade etmek, çocuğunuza ölenle vedalaşma ve duygularını ona karşı son bir kez ifade etme şansı tanımak açısından cenaze törenleri çok önemlidir.
- Çocuğunuzun ölüm sonrasında geliştirebileceği kendini suçlama veya kınama gibi davranışları önlenmeli ve çocuğa ölümle ilgili olumsuz duygularla baş etme konusunda yardımcı olunmalıdır.
- Çocuklar söylemek istediklerini oyun yoluyla ifade edebilirler. Çocukların ölüm sürecinden sonra oynadığı oyunlara dikkat edin ve çocuklarla bu oyunlar hakkında konuşun.

KAYNAKÇA

Santrock, J. , Yaşam Boyu Gelişim (13.Basım), Nobel Yayınevi.