

KAYIP VE YASLA BAŞA ÇIKMA

Mahmut KURNAZ
Psikolojik Danışman

**ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİ
NOTLARI**

Yas, "bizim için çok fazla önemi olan birisini sonsuza dek kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular" olarak tanımlanabilir (Yıldız,2004).

İnsanların çocukluktan ya da daha sonraları geliştirdikleri sevgiye ve güvene dayalı ilişkileri vardır. Mutlu ve mutsuz hissettiğimiz zamanlar bu derin bağlılıkları oluşturduğumuz kişilere gideriz. Ancak bu sevilen ve güven duyulan kişi kaybedildiğinde kaygı, keder ve üzüntü gibi yoğun olarak yaşanan duygular yas tepkileri olarak ortaya çıkar (Zara).

Worden (2001) yas sürecini etkileyen yedi temel faktör belirlemiştir. Bunlar;

1- Ölen kişinin kimliği: Kayıp yaşayan bireyin yasa yönelik tepkilerini anlayabilmek için öncelikle ölen kişinin kim olduğuna yönelik bilgiye ihtiyaç vardır. Yas tutan birey ile ölen kişi arasındaki akrabalık düzeyi (eş, ana-baba, çocuk, sevgili, kuzen, arkadaş vb.) ve aralarındaki ilişkinin niteliği bireyin yas sürecini etkileyebilmektedir. Yaşlılık ve normal sebeplerden ölen bir büyükanne ile bir trafik kazası sonucu aniden ölen bir çocuğa yönelik yas tepkilerinde farklılıklar olabilir. Aynı zamanda, babaları ölen iki kardeşin yas tepkilerinde de önemli farklılıklar görülebilir. Bu farklılıklar, her iki çocuğun babaları ile olan ilişkilerindeki yakınlık düzeyi ile babalarına yönelik beklenti ve ihtiyaçlarının farklı olmasından kaynaklanmaktadır.

2- İlişkinin niteliği: Ölen kişi ile ilişkisinin doğası da bireyin yas sürecini etkilemektedir. Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişkisi olan birey, geçmişte ölen bireyle ilişkisinde varolan bitmemiş işlerin [*unfinished business*] de etkisiyle suçluluk duyguları yaşayabilir ve buna bağlı olarak yas sürecini uzatmaya çalışabilir. Aynı zamanda, kayıp sonrasında kendini rahatlamış, çatışmalı ilişkiden kurtulmuş hisseden birey zaman içinde pişmanlık, kaygı ve çökkünlük yaşayarak, iç diyalogları ile ölen kişi ile olan çatışmalarını devam ettirebilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Çatışmalı ilişki kadar, bağımlı ilişkiler de yas sürecine olumsuz etki etmektedir. Ölen kişi, kayıp yaşayan birey için bir *bağlanma figürü* oluşturuyorsa, idealize edilmiş bir kişiye ya da kayıp yaşayan kişinin kendilik değerini artırıyorsa, yas tutan birey kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir [*vulnerable*] hissedebilir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Bu durumda birey kaçınma davranışı geliştirebilir ve artık ölen kişinin bulunmadığı bir dünyaya yeniden uyum sağlama konusunda güçlükler yaşayabilir.

3- Ölüm şekli: Genel anlamda ölüm biçimi, normal ölüm, kaza, özkıyım ve cinayet sonucu ölüm olmak üzere 4 temel kategoriye ayrılmaktadır. Dolayısıyla, ölüm şekli doğal olarak bireylerin yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bunun yanı sıra, kaybın travmatik ya da beklenmedik oluşu da yas sürecini etkilemektedir. Aslında, ölümü önceden bilmek bireyin kaybı sonrasında çekeceği acıyı azaltmasa bile, bireyin yas sürecine hazırlanmasına, sosyal destek ağının oluşturulmasına, ölen kişi ile o güne dek konuşamadıklarını dillendirmesine olanak tanımaktadır (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

4- Geçmiş kayıpların varlığı: Kayıp yaşayan bireyin daha önce kayıplarının olup olmaması, bireyin önceki kayıplara gösterdiği yas tepkileri ve önceki kayıplara yönelik yas sürecinin tam olarak tamamlanıp tamamlanmadığı gibi etkenler de yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bu noktada, bireyin geçmişinde herhangi bir psikolojik sorun yaşayıp yaşamadığının değerlendirilmesi de önem arz etmektedir.

5- Kişilik özellikleri: Bowlby (1980), yas sürecindeki bireyin kişilik özelliklerinin, bireyin kayba yönelik tepkilerinin anlaşılmasındaki önemine dikkat çekmiştir. Bu kişilik özellikleri, bireyin cinsiyeti, yaşı, zorluklarla baş etme biçimi [*coping style*], bilişsel yaklaşım biçimi [*cognitive style*], bağlanma biçimi [*attachment style*] ile inanç ve değerleri olarak nitelendirilmiştir.

6- Sosyal destek: Kayıp yaşayan bireyin, aile ya da çevresinde bir sosyal destek ağının olması, bireyin yas sürecini ve kayba yönelik uyumunu önemli derecede etkilemektedir. Sosyal desteğin varlığı kadar, yas tutan kişinin algıladığı desteğin derecesi de büyük önem arz etmektedir.

7- Yas sürecinde oluşan sıkıntılar: Bir kaybın ardından meydana gelen yaşam olayları, ani değişiklikler ve krizler yas sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Kayıp sonrası bireyin yaşamında kaçınılmaz olarak bazı değişiklikler gerçekleşecektir. Bununla birlikte, yaşanabilecek ciddi ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar, bireylerde ya da ailelerde önemli zorlukların deneyimlenmesine yol açabilmektedir.

Normal (akut) yas belirtilerini bu alana yönelik çalışma yapmış birçok bilim adamı çok çeşitli ve geniş bir liste halinde eserlerinde vermişlerdir. Bu belirtileri genel olarak dört başlık altında toplandığı görülmektedir(Şnelmiş,2006)

Duygular: Üzüntü, öfke, suçluluk ve kendini kınama, bunaltı, yorgunluk en sık görülen duygular olup; yalnızlık, çaresizlik, şok, hasret çekmek, özlem, kurtuluş hissi, rahatlama ve uyuşukluk, hissizlik yas sürecinde görülen duygusal tepkilerdir. Ancak normal yas tepkileri olan bu duygusal tepkiler aşırı yoğun ve uzun süreli yaşıyorsa, patolojik yas tepkisinin göstergesi olabilir.

Bedensel belirtiler: Midede boşluk hissi, göğüste sıkışma, boğazda sıkışma, gürültüye aşırı duyarlılık, depersonalizasyon duygusu, nefes darlığı ya da nefessiz kalma hissi, kaslarda güçsüzlük, enerji azlığı, ağız kuruluğu sık görülen bedensel belirtilerdir. Bu belirtiler çoğu zaman ölenin hastalığının belirtileriyle aynıdır. Kaybı yaşayan bireyde bilinç dışı olarak ve ölenle özdeşleşme süreci ile organik bir hastalık olmadığı halde ortaya çıkmaktadır.

Düşüceler: Ölüme inanamama, şaşkınlık, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, hala yaşıyormuş hissi, görsel işitsel varsanılar, mistizm, depresif düşünce örüntüleri normal yas tepkilerindendir. Bu belirtiler genellikle kaybı izleyen ilk birkaç hafta içinde görülür.

Davranışlar: Uyku ve iştah bozuklukları, dalgınlık, sosyal içe çekilme, ölenle ilgili rüyalar, öleni hatırlatacak eşya ve ortamdan kaçınmak, öleni arama ve onu çağırma, iç çekme, aşırı hareketlilik, huzursuzluk, ağlama, öleni hatırlatan yer ve objelerle ilgilenme, ölene ait eşyaları saklama normal yas sürecinde görülen davranış değişiklikleridir. Bu davranışlar zaman içinde kendiliğinden ortadan kalkar.

Normal yas sürecini Eisenberg ve Patterson dört evrede değerlendirmiştir (Eisenberg ve Patterson, 1979; Soykan, 2000 Akt.Şnelmiş,2006).

1-İnkar dönemi: Kaybın hemen arkasından yaşanan şok ve uyuşukluk dönemidir. İnkar, inanmama ve şok gözlemlenir. Bu uyuşukluk evresi birkaç dakika ile birkaç gün arası sürebilir.

2-Arama ve İsyan dönemi: Birey kaybının farkına varmaya başlamıştır. Kaybettiği kişi ve onun geri getirilmesi ile aşırı ilgilidir. Pazarlık halindedir. Suçluluk ve suçlama duyguları abartılı öfke ve isyan hali görülebilir. Aylarca sürebilen bir dönemdir.

3-Çökkünlük ve Onarma çabaları dönemi: Kişi kaybı ile yüzleşmiş, bu kayıpla nasıl başa çıkacağını, yaşamını nasıl sürdürebileceğini araştırmaya ve yıkıntılarını onarmaya çalıştığı bir dönemdir. İntihar düşünceleri ve riski diğer dönemlere göre daha fazla görülür.

4-Yeniden Bütünleştirme ve Yapılandırma dönemi: Yas sürecindeki birey artık kaybı ile yaşamaya, yaşamını yeniden organize etmeye başlamış ve bu yeni duruma uyum sağlamıştır. Yarım bıraktığı işleri tamamlamaya ve yeni uğraşlar bulmaya başlar. Yavaş gelişen ve zaman alan bu evrede birey bazen duygusal geri dönüşler yaşayabilir

Patolojik Yas Tepkileri aşağıda sıralanmaktadır(Şenelmiş,2006)

Kronik Yas: Çok uzun bir süre ve yeterli bir sonuca ulaşmadan yas tutmanın sürdüğü bir haldir. Tek başına kronik yas belirtisi olmasa da yıldönümü reaksiyonları on yıl ya da daha uzun zaman sürer. Kişi yaşadığı sıkıntılarla kaybı arasında bir bağlantı olduğunun ve ancak yas tutma sürecini sonlandıramadığının farkındadır. Tanı konmakta güçlük çekilmez.

GecikmişYas İnhibe edilmiş, bastırılmış ya da ertelenmiş yas olarak da tanımlanır. Kişi kaybından sonra bir duygusal tepki vermiştir, ancak bu tepki kayıp için yeterli düzeyde olmamıştır. İleriki yıllarda yaşanan başka bir kayıp durumunda kişi yas tepkisi gösterir. Fakat belirtinin şiddeti gerekenden fazladır. Burada geçmişte yaşanan kayıp sırasında gösterilmesi gereken tepki çeşitli sebeplerle ortaya konamadığı için ileriye taşınıp gereğinden şiddetli olarak yaşanmaktadır. Gecikmiş yas tepkisi başka bazı olayların -boşanma, ana konusu kayıp olan bir film, kayıp yaşayan başka biri görüldüğünde- ardından da görülebilir.

Abartılı Yas Normal yas tepkisinin daha yoğun ve abartılı bir şekilde yaşanmasıdır.Kişi belirti ve davranışlarının yaşadıkları kayıpla ilgili olduğunun farkında olabilir. Kayıp ardından gelişen depresyon, anksiyete bozuklukları (panik atak, fobik reaksiyonlar gibi), alkol ve madde bağımlılıkları gibi psikiyatrik bozuklukları bu kapsamda değerlendirmek gerekir.

Makelenmiş Yas Hastalar yakınmalarının kayıpla bağlantılı olabileceğinin farkında değildirler. Kayıp sırasında ya yas yaşanmamıştır, ya da yasin ifade edilmesi bastırılmıştır.

Maskelenmiş yas tepkileri, fiziksel ve ruhsal bir belirti şeklinde veya maladaptif davranışlar şeklinde görülür.

Travmatik yas, zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerin ardından bireyde oluşan tepkiler (Parkes, 2001) ve bu tepkilere bağlı olarak bireyin yaşam alanlarındaki işlevselliğin önemli derecede olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanabilir. Travma ve kaybın birey üzerinde yarattığı ikili etki, birey için temel bir psikolojik yük olmakta ve bireyin değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini ve baş etme mekanizmalarını ciddi oranda örseleyerek yas tepkilerinin çözülme sürecini uzatmaktadır. Ayrıca, travmatik yas yaşayan bireylerde, yaşadıkları travmaya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişebilmektedir.

Ölümün genel bir bakış açısıyla bebek ve çocukların ölüm konusunda hiçbir şey bilmedikleri söylenebilir. Bu durum dikkatle incelendiğinde, bilişsel gelişim kuramına da uygunluk gösterdiği söylenebilir. Bebeklik ve ilk çocukluk dönemindekiler soyut kavramları anlamada ve anlamlandırmada yetersizdirler. Bu açıdan çocuklar, ölüm olayını anlamlandırmazlar. Buna karşın ilk çocukluk ve bebeklik dönem davranışları incelendiğinde, bu dönemde de ölümün farkındalığına ilişkin veriler elde edilmiştir. Yapılan çalışmalarda ölüm farkındalığını gösterir tepkilerin bebeklik ve çocukluk dönem davranışlarında olduğu gözlemlenmiştir. Çocuk için koruyucu yetişkinin yitilmesi ölüm tehdidi gibidir (Tarhan ve İnci, 2009)

İlk yıllarda bebeğin annesiyle kurduğu ilişki, onun diğer insan canlılarıyla olan ilk ve anlamlı bağlantısını sağlar. Dolayısıyla bebek için anne, dış dünya ile bağlantıyı sağlayan kişidir. 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. Uzmanların söyledikleri üzere, ilk yıllarda anne- bebek arasında kurulan ilişki "precognitive (işlemöncesi)" bir süreçtir. Bunun anlamı, 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. Anne yoksunluğu yaşayan bebeklerin

belirli bir süre sonucunda, itiraz etme, ümitsizlik ve çözölme tepkileri verdikleri yapılan çalışmalarda görölmüştür(Bowlby,1991,Akt.Yıldız,2004).

Bu sürenin uzaması, yoksunluğun giderilememesi durumunda da; bilişsel ve duygusal gelişimde gerileme veya duraklama, kronik hastalıklar, depresyon belirtileri ve uyumsuzluk görölebilmektedir. 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 kaybindan daha fazla etkiler. Babanın kaybında bebek yalnız başına bunu fark edemez annenin tepkileri aracılığıyla kayıp duygusunu yaşayabilir. İlk 6-9 ay arasında bebek annesini tanır ve annenin kaybindan sonra yerine geçerek kendisine bakan kişiyi kabullenebilir ancak 9 aydan sonra bebek eğer ölen anneyle çok iyi bağlar oluşturmuşsa yerine geçecek kişiyi çok çabuk protesto edebilir veya kabullenmeyebilir(Yıldız,2004).

Ööl öncesi dönem çocuğı 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 çocuğı "sürekliliğın" anlamını kavrayamaz. Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde ancak geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarını anlamaya başlayabilir. Bu yaşlardan önce çocuk sevdiği birisinin sonsuza değın yokluğuyla ölümü birleştiremez. Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde (örn. bulutlar üzerinde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünür. İlişkili olmayan şeyleri birbiriyle bağlantılandırma eğilimindedir. Ayrıca ölümün getirdiğı karmaşıklıkla kendini suçlama çok fazla görölür. İkinci neden ise, okul öncesi dönem çocuğının benmerkezci olmasıdır. Bu dönem özelliklerinden dolayı çocuklar ancak ihtiyaçları karşılanmadığında ölen kişinin yokluğunu hissedebilirler. Ööl öncesi kuruma giden çocuk, ebeveyni onu kuruma bıraktığında ağlamaya başlayabilir ancak kısa bir süre içinde kendisiyle ilgilenen ve yanında olan diğer kişilerin varlığını fark ettiğinde, yeni ilişkiler kurmaya başlar. (Bowlby,1991,Akt.Yıldız,2004).

Özellikle beş yaş ve altındaki çocuklarda gözlenebilen bu aşamada ölüm kavramı uyku ve ayrılık kavramları içinde kaybolmuş durumdadır. Çocuğın yaşadığı ilk kaygı"ayrılma kaygısı" olarak adlandırılır. Bebeklik döneminde çocuk, anne-babasından ya da bağılılık duyduğu herhangi birinden ayrılmaktan kaygı duyar(Tarhan ve İnci,2009).

Ööl öncesi dönemin ilk yıllarına gelen dönemde ölüm, ayrılıkla özdeşdir. Ölümün duygusal önemi ise; çocuğın onu bir ayrılık ya da olası saldırının son hamlesi olarak

değerlendirmesinden geçer.Tıpkı uykudan uyanır ya da yolculuktan döner gibi ,ölümden sonra da bir tür geri dönüş olacağı beklentisi vardır(Tarhan ve İnci,2009)

Çocuğun 6-9 yaş döneminde çocuk ölümü bir son olarak algılamaya başlar.Bu yaşlarda çocuklar ölümün bir son olup olmadığını bilmek istemelerine karşın,ölümün bir son olmaması yönünde bir beklenti geliştirirler.Çocukta ölü insanın artık olmayan insan olduğu düşüncesi gelişmeye başlar.Çocuk henüz ölümü,bu dış etkenlerin sonucu olarak bedende gerçekleşen bir olgu olarak kavramsallaştıramamaktadır(Tarhan ve İnci,2009).

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. Bu özelliklerinden dolayı çocuk yetiştikine benzer şekilde kayıp sonrasında yoğun üzüntüler yaşayabilir. Aileden birisinin kaybına çocuk güçlü tepkiler verebilir. Bu 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 (Yıldız,2004).

Büyüklerinin kendisini bir gün bırakıp gideceği, bir tehdit ya da cezalandırma aracı olarak kullanıldığında çocuk, kendini yalnız bırakılmış hissedebilir. Bazı çocuklarda ayrılık ve bırakılmışlık korkusu daha sonra ortaya çıkacak olan ölüm kaygısının psikolojik öncüsü niteliğindedir. Dokuz yaş ve üstü çocukluk dönemi,gerçek anlamda çocuğun ölüm kaygısıyla tanışmaya başladığı ilk dönemdir(Tarhan ve İnci,2009)

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 ölümle ilgilenmeye başlar. "İnsanlar başkalarına yer açmak için ölürlər" gibi fikirler ileri sürebilirler. Ölüme 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 (Yıldız,2004).

Gelişim dönemleri açısından ölüm kaygısının ilk olarak ergenlik döneminde açıkça yaşanmaya başlıyor olması oldukça önemlidir. Ergenlerde ölüm kaygısı;toplumsal destek,zihinsel olgunluk,bireysel deneyimler gibi değişkenlerden etkilenmektedir.Ergenlik döneminde ölümü düşünmek çok sık gerçekleşir.Ölüme duyulan ilgi,ölüme meydan okuma ile birlikte ortaya çıkar.Bu dönemde ergen,ölüme kayıtsız görünse de ölüm yaşamının önemli bir parçasını oluşturur(Tarhan ve İnci,2009).

Ergen, gelişimi açısından ölümü bir tehdit olarak algılar. Bundan dolayı ölüm ergen için; sağlıklı bedeni yitirme ve aynı zamanda geleceğe ilişkin planlarını tamamlama,yaşamı anlamlı kılma ve kendini gerçekleştirme yönündeki tasarımları olumsuzlaştıran bir olgu olarak görülür.Ergenin biçimlenmekte olan yaşamı ve ölüme ilişkin algısı büyük ölçüde kültürel temelden beslenir.Bu paralelde ergenlerin ölümden önemli ölçüde kaygı duydukları ve kendilerini bundan korumaya çalışmak için özel çaba harcadıkları söylenebilir.Yaşları 13-19 yaş arasında değişen gençlerin ölümü asla aileleriyle konuşmadıkları belirtilmektedir(Tarhan ve İnci,2009)

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(Yıldız,2004).

Çocuklar aslında ölümün farkındadırlar. Çevrelerinde çeşitli hayvanların ölümünü görmekte, televizyonlardaki programlarda izlemekte, hatta oyunlarında ölümü konu almaktadırlar. Ölüm yaşamın bir parçasıdır ve çocuklar çeşitli düzeylerde de olsa ölümün farkındadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse, yaşayacakları herhangi bir krize hazırlanmaları ve üstesinden gelmede kendilerine yardımcı olunabilir. Ne söylediklerine dikkat edilerek bu konudaki ilgilerine saygı gösterilmeli ve iletişime girmeleri cesaretlendirilmelidir. Açık, dürüst ve rahatlatıcı bilgiler birçok şeyi kolaylaştırmaktadır. Çocuklar çok iyi gözlemcidirler. Neyin söylendiği veya söylenmediğine ilişkin mesajları rahatlıkla alabilirler. İletişim engelleri koymak bunu konuşmaktan kaçınmak, çocuklarda ölümün bilinmeyen, gizli ve endişe verici olduğuna dair algılamaları pekiştirir. Bunun yanı sıra çocuğun anlayamayacağı ve ihtiyacı olmayan bilgiyle onu yüzleştirmek çocukta karmaşıklığa da yol açabilir. Önemli olan çocuğun kapasitesine uygun dengenin kurulmasıdır(Yıldız,2004).

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(Yıldız,2004).

Çocukların ölüm, kayıp ve yas kavramlarına ilişkin yaşantılarını etkileyen bir diğer kriter de "bireysel deneyimler"dir. Burada unutulmaması gereken bir nokta her çocuğun tek olduğudur. Bazı çocuklar 3 yaşından önce bu konuda sorular sormaya başlarken bazı çocuklar da yalnızca yakın çevrelerinde bir ölüm olayıyla karşılaştıklarında bunun farkına varırlar ve o zaman bu konuyla ilgilenirler. Kayıp yaşayan çocuğun ne hissettiği, bununla nasıl başa çıkabildiğinden ziyade, yetişkinlerin çocuğa nasıl yaklaştığı önemlidir. Çünkü çocuk; sıcak ve yargılamayan bir yaklaşıma, dikkatli dinlenmeye ve izlenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu tür bir yaklaşım çocuğun ihtiyaçlarına yönelik olacaktır(Yıldız,2004).

Kayıp yaşayan çocuklara yardım konusunda yetişkinlere birkaç öneride bulunmak gerekirse;

1. Kayıp durumlarında çocuğunuzla açık ve dürüst iletişim çok önemlidir; kayıp hakkında çocuğunuza yaşına ve gelişim düzeyine uygun açıklamalar yapın.

2. Çocuğunuzdaki kafa karışıklığını engellemek amacıyla soyut açıklamalardan uzak durun. Örneğin ölümü bir tür seyahat, yolculuk veya uyku olarak açıklamayın. Çocuklara bir kayıp yaşadıkları zaman yardımcı olabilmek, onları anlamayı ve tepkileri hakkında bilgi sahibi olmayı gerektirir. Bu bağlamda, çocuğun gelişim düzeyini göz önünde bulundurmak ve bu düzeye bağlı olarak verdiği tepkileri bilmek önemlidir. Örneğin beş yaşından küçük çocuklar ölümün bir son olduğunu anlamazlar ve daha çok somut düşünme eğilimindedirler. Bu yaşlardaki çocuklara ölen kişinin uyuduğu ya da uzun bir yolculuğa çıktığı şeklinde soyut açıklamalar yapılmamalıdır, zira bu tarz açıklamalar anne-babaları uykuya dalan ya da yolculuğa çıkan çocuklar için korkuya sebep olabilir. Beş-on yaş arasındaki çocuklar ise ölümün geri dönülmez oluşunu kavramaya başlarlar, ancak düşünceleri henüz soyut düzeyde olduğu için somut göstergelere (törenler, resimler, mezar taşları) gereksinim duyarlar. 10 yaşından ergenliğin sonuna kadar ise ölüm kavramı giderek soyut bir anlam kazanır ve bu çocuklar artık bu durumun kendi başlarına gelebileceğini de algılamaya başlarlar.

3. Bir yakınının ölümünü çocuğunuza aniden söylemekten kaçının; bu durum onun şoka girmesine sebep olabilir. Bu gibi durumlarda olay çocuğa aşamalı olarak anlatılmalıdır (kaza geçirme, hastaneye kalkma, vs.) ve tüm uğraşlara rağmen kurtarılamadığı belirtilmelidir. Bu sırada çocuğunuzun vereceği tepkileri paylaşıp ona destek olabilirsiniz.

4. Açıklama yaparken çocuğunuzun soru sormasına ve konuşmasına izin verin. Bu dönemde çocuğunuz aynı soruları tekrar tekrar sorabilir. 10'a sabırla yaklaşın ve verdiğiniz cevaplarda tutarlı olmaya çalışın. Başka bir deyişle, olayı hiç değiştirmeden anlatın ve hayatta kalanların güvende olduklarını ona söyleyin.

5. Çocuğunuzla beraber fotoğraf albümlerine bakın

6. Kaybı çocuk için gerçek kılabilmek önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzun cenaze törenine katılmasına izin verin. Onunla mezarlık ziyaretleri yapın.

7. Kendi duygularınızı çocuğunuzdan saklamayın ve en önemlisi ölen kişiyi hatırlatacak şeyleri ortadan kaldırmayın.
8. Çocuğunuzun duygusal anlamda ölümle ve kayıpla başa çıkabilmesine yardımcı olabilmek için gereksiz ayrılıkları engelleyin. (Bu süreçte çocuğun yaşanılanlara tanık olmaması için bir süreliğine yakınlarla bırakmamak gibi.)
9. Çocuğunuzla anne-babasına ya da kendine bir şey olacağına dair korkuları ve doğabilecek suçluluk duyguları hakkında konuşun.
10. Çocuğunuz üzülmesin diye çaba sarf etmeyin. Bunun yerine onun üzüntüsüne ortak olun.
11. Kaybı takip eden dönemde çocuğunuzun çevresinde, ilişkilerinde ve günlük aktivitelerinde herhangi bir değişiklik yapmayın. Çocuğunuzun günlük ihtiyaçlarını yerine getirmeye devam eden tutarlı bir tavır sergileyin.
12. Bazı durumlarda ise çocuğunuzun profesyonel psikolojik yardım alması gerekebilir. Çocuğun bir intihar ya da cinayet nedeniyle matem tutması, bir ölüm olayına tanık olması, ölüm anında o kişiyle beraber bulunması veya tıpkı beşik ölümü nedeniyle yaşamını yitiren kardeşlerine bakan çocuklar gibi çocuğun ölen kişinin ölümünden kendini sorumlu sayması bu gibi durumlar arasında sayılabilir.

YETİŞKİNLER NE YAPMALIDIR?

1. Çocuklarınızı kayıpları, yaşadığı güçlükleri ve nelerden rahatsızlık duyduklarını anlatmaya teşvik edin. 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.
2. Çocuğunuzun konuşmasını yüreklendirin.
3. Çocuğunuzla konuşurken eleştirici olmayın. Onu anlamaya çalışın. Örneğin” Kes artık yakınmayı” ya da “Artık bunu atlatmış olman gerek” türü şeyler söylemeyin
4. Eğer çocuğunuz yaşadığı olaylardan kendini suçlu hissediyorsa bu durumun onun hatası sonucu olmadığı konusunda onu ikna edin.
5. Bazen çocuklar ölüm kavramının arkasındaki duygusal süreçlerle de ilgilenirler. "Neden biri öldüğünde diğer insanlar ağlıyor ?" gibi. Bazen çocuklar alışılmadık ani 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.

6. 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 yanıştır. Çocuklarda terk edilmişlik duygusuna yol açabilir. Kısa süreli ayrılıklar endişe yaratabilir. Çocuklarınıza ölen akrabaların ya da arkadaşların başka bir yere gittikleri ve belki geri dönecekleri türünde yalanlar söylemeyin. Bu onlara umut verir. Bu da üzüntü ve acılarını uzatmaktan başka bir işe yaramaz. Gerçeği anlayabilecekleri dilde anlatmak yararlıdır. 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.
7. Kayıp yaşayan 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 yaşanılan mutlu zamanlar, geleceğe ilişkin planlar üzerine konuşmak hem çocuk hem de diğer aile üyeleri için oldukça yardımcıdır.
8. 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, sakın ve anlayabileceği bir şekilde, hayatta kalan ebeveyni tarafından açıklanmasıdır.
9. Çocukların ölmüş olan kişilere özlem duyması normaldir. Kaybedilen kişi ile ilgili olarak hatırladığınız olumlu şeylerden söz etmek rahatlatıcıdır.
10. 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

anılarının paylaşılıp paylaşılmaması, ebeveynin stresle başa çıkma yolları ve diğer yetişkinlerle olan ilişkileri çocuğun yasını etkileyebilir.

11. Öğrenci sınıfta olan arkadaşını kaybetti ise öğrenci arkadaşının ritüelini istediği gibi yapmasına izin verilmelidir. Öğrenci arkadaş ve öğretmenlerinin alacağı karar ile sınıftaki sırasını boş bırakabilirler, çiçek koyabilirler, sevdiği eşyayı koyma gibi. Aynı zamanda çocuk evde de bu ritüellere devam edebilir. Ebeveyn kendi kültürüne uyma da örneğin mum yakma çocuğun bu yönünü bastırmaya gitmemeli, öğrencinin içinde belirlediği ritüele izin verilmelidir.
12. Büyüklerinden birini kaybeden bir çocuğa hep aynı kişilerin bakması için mümkün olan her şeyi yapmaya çalışın
13. Çocuğunuzun herhangi bir kayıp sonrasında büyük acı duyması, elem duygusunun normal bir parçasıdır. Buna son vermeye çalışmayın. Bu üzüntü zamanla geçecektir. Eğer geçmezse bir psikolojik danışmana başvurun.
14. Çocuğunuza alabileceği sorumluluklar verin. Çocuğunuzun oyun oynamasına izin verin.
15. Çocuklarınızın fikirlerini alın

Okulda çocuklara yakınının kaybı ile ilgili haber verilirken kalabalık bir ortamda vermekten kaçınmalıdır. Haber bir ya da birkaç kişinin bulunduğu sakin bir ortamda verilmesi daha uygundur. Haberi çocuğa; duygusal olarak güvende hissettiği ve yakın olduğu bilinen bir kişinin bildirmesi tercih edilir. Çocuğa bu tür bir haber verileceği zaman ortam mümkün olduğu kadar dikkatli seçilmelidir. Çocuğun olaya zihinsel olarak hazırlanması için zamana ihtiyacı vardır.

Bu haber yoğun ve ağır bir deneyim olduğu için haberin ardından çocukta şok tepkileri, üzüntü ve keder tepkileri, bazen isyan ve kızgınlık tepkileri ortaya çıkabilir. Çocuk sakin bir ortamda ve güvenebileceği kişilerin yanında olursa bu tepkilerini rahatça verebileceği bir ortam sağlanmış olur. Bu da çocuğa yardımcı olur.

Kaybettiği yakını ve ölüm hakkında soru sorması desteklenmelidir. Sorularına doğru cevap verilmelidir. Cevaplayamadığınız bir soru sorduğunda bilmiyorum diyerek açıklama yapılmalıdır Çocuğa karşı anlayışlı ve sabırlı olunmalıdır.

Çocuklar ölümü somut olarak ifade etmek ihtiyacı duyabilirler. Cenaze töreninde yakaya takılan fotoğraf, tabutun üstüne konulan çiçek somutlaştırmasını kolaylaştırır ve vedalaşmasını sağlar.

- Sınıfta somut gerçekleri konuşmak öğrencilerdeki kafa karışıklığını ve söylentileri önleyecektir. Kayıptan ötürü duydukları üzüntüyü ifade etmelerine, duygularını paylaşmalarına izin verilmelidir.
- Çocuğa haber verildikten sonra onunla oturulmalı ve eğer istiyorsa soru sormasına izin verilmelidir. Çocuk, haberi duyar duymaz dışarı çıkıp oyun oynamak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bunlar çocuklar için oldukça normal tepkilerdir. Bu durum, çocukların, haberi sindirmek için zamana ihtiyaçları olduğunun bir göstergesidir. Bu zamanı kendilerine tanımak için duydukları haberi ve onunla ilgili düşünceleri bir kenara itebilirler. Bu durum ise, çocuğun aynı zamanda kaybettiği kişinin geri gelmeyeceğini anladığını ve bunun sonuçlarını hemen düşünemeyeceğini de gösterir. Çocuklar, bu kayıpların sonuçlarını, ancak zaman içinde yaşayarak öğrenebilmektedirler(Galvin).
- Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuklarından, onlara, meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığının söylenmesi gerekir.
- Genellikle çocukların da cenaze törenlerine katılmaları, onlar için birçok açıdan faydalıdır. Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri anlamasına yardımcı olur. Eğer çocuk cenaze töreninden korkuyorsa, kendisine orada olup biteceklerle ilgili ayrıntılı bilgi vererek aslında korkulacak ya da çekinilecek bir şey olmadığı açıklanmalıdır(Galvin).

KAYNAKÇA

Yıldız, S. Armağan (2004) “ Çocuk, Ölüm ve Kayıp”, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 11, 125-144 , (2004)

Ayten Zara Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci

Şenelmiş H(2006) Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yas Oğulları Üzerine Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi

Dyregrov,A(2000) Çocuk,Kayıplar ve Yas(Yetişkinler İçin El Kitabı),TPD yayınları:Ankara

Tanhan,F.& İnci A.F.(2009).Ölüm Eğitimi, Pegem Akademi: Ankara