

Arnavutköy  
RAM|Rehberlik ve  
Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü



ÖĞRETMEN VE  
VELİ  
ÖLÜM VE YAS  
SÜRECİ EL  
KİTABI

## ÖLÜM VE YAS SÜRECİ



Okullarda özellikle yakınlarını kaybeden öğrencilerin derin acılar yaşadığı gözlenmektedir. İnsanın en somut acısının ölüm olduğu düşünülebilir, çünkü ölüm kaçınılmaz, geri getirilemez kalıcı bir kayıp, yaşamı tümden değiştiren, ani ve beklenmedik ise de hayatı alt üst eden bir durumdur.

Yas, geri dönüşü olmayan kayba karşı verilen doğal bir tepki, kaybın ardından gelişen doğal bir tepki olarak tanımlanmaktadır

Yaşanan kayba uyum sağlama 4 süreci kapsamaktadır. Bunlar:

- i. Kayıp gerçeğini kabullenmek,
- ii. Yas'tan doğan fizik ve duygusal acı ile çalışmak,
- iii. Ölen kişinin özleildiği bir çevreye uyum sağlamak,
- iv. Ölen kişinin yerini duygusal olarak tayin etme ve bu duyguyla yaşamaya devam etmek. Yas tutan birey zorunlu olan bu süreçleri tamamladığı takdirde matemin üstesinden gelebilmiştir.

Sağlıklı yas tepkileri 6 adımdan oluşmaktadır. Bunlar:

- i. İnkâr veya yalıtılmışlık,
  - ii. Şiddetli öfke ve kızgınlık,
  - iii. Pazarlık,
  - iv. Depresyon,
  - v. Kabul ve
  - vi. Umut'tur.
- Yaşanan kayıplardan sonra bazı bireyler yaslarını tamamlamayı sürdürülebilir veya uzatabilirler.
  - Matem sürecinin uzaması olumsuz bazı davranış kalıplarını da beraberinde getirebilir.
  - Bazen de kayıp duygusu yok sayılarak reddedilir ve bir başka zaman yaşamak üzere ertelenebilir.
  - Sağlıklı bir şekilde başa çıkılarak süreç tamamlanıyor ve birey yeniden yakın çevresi, dış dünya ile ilişkiler ve bağlar kurabiliyorsa umut ve yeniden bütünleşme sağlanmış olmaktadır.
  - Ancak birey sağlıksız yollarla bu süreci aşamıyor ve saplanıp kalıyorsa bu noktada patolojiden söz etmek gerekmektedir.

## ÇOCUK VE ÖLÜM KAVRAMI

Yapılacak açıklamalar şu basamakları içermelidir:

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

### 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 ay2 yaş arasında yaşanacak kayba göre bebeği daha az etkiler.

### 2-5 YAŞ

2-3 yaş çocuğu "sürekliliğin" 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.Bu dönem özelliklerinden dolayı çocuklar ancak ihtiyaçları karşılanmadığında ölen kişinin yokluğunu hissedebilirler.

### 6-11 YAŞ

Bu yaş döneminde çocuk geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olarak zaman kavramını öğrenmiş ve kendi yaşamıyla ilişkilendirmeye başlamıştır.Eğer birisi ölürse artık çocuk bir daha onun geri dönmeyeceğini bilir. Bu özelliklerinden dolayı çocuk yetişkine benzer şekilde kayıp sonrasında yoğun üzüntüler yaşayabilir.

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.

### 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 ölümle ilgilenmeye başlar. "İnsanlar başkalarına yer açmak için ölürlər" gibi fikirleri 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. Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler.

### EBEVEYN NE YAPMALIDIR?

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.

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 ani sorular da sorabilirler "Anne, sen ne zaman öleceksin" gibi. Burada çocuğun endişesinin giderilmesi çok önemlidir.

Başka bir sorun da çocuğun ölüme ilişkin kafasındaki var olan kavramsal yanılgılardır: 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 yanılgıdır. 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 bil diklerine inancını yitirebilir.

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.

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.

### BİR SINIF ARKADAŞININ ÖLÜMÜ HALİNDE

Çocukların ölmeyeceği düşünülür. Bizler de buna inanmak isteriz. Ama gerçek şu ki bazen çocuklar da ölür. Bir sınıf arkadaşının ölümü halinde diğer çocuklar çok derin bir üzüntü duyarlar. Özellikle ölen çocuğun yakın arkadaşları çok büyük bir kayıp duygusu ve acı yaşarlar. Arkadaşlarına ne olduğunu ve bunun nedenini öğrenmek isterler. Bazı çocuklar korku yaşarlar. Yaşanan bu ölüm çocuklar için kendilerinin de küçük yaşta ölebilecekleri anlamını taşır. Yaşayabilecekleri doğal duygular arasında şok ve öfke gibi duygular da yer almaktadır.

Bu durumda ölüm çocuğun okul yaşamının bir parçası olduğu için siz bu acılarında onlara destek verecek temel kişiler olacaksınız. Ölümün ardından **okuldaki ilk günde dersinizin bir bölümünü olanları açıklamaya ayırabilirsiniz.**

Basit, somut bir dil kullanmanın ve sorularını dürüst bir şekilde cevaplamanın önemini unutmayın. **Sergilediğiniz kendi duygularınızla onlara örnek olun. Ağlamak istiyorsanız ağlayın. Bunun için özür dilemeyin.** Ölen çocuğun ailesine verilmek üzere bir sonraki dersinizde **öğrencilerinizin resimler yapmalarını ya da veda mektupları yazmalarını sağlayın.**

Öğrencilerinizin velilerine bir not yollayarak onları durumdan haberdar edin. **Aileleri izin verirse isteyen çocukların törene katılmalarını ya da taziye ziyaretine gitmelerini organize edebilirsiniz.** Yas bir süreçtir anlık bir olay değildir bunu unutmayın. Sonraki haftalar ve aylarda çocukların üzüntülerini ifade etmeleri için ortam yaratmanız gerekecektir.

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. **Çocuklarla endişeleri ve korkuları üzerine konuşabilirsiniz.**

### TRAVMA VE YAS DURUMUNDA KULLANILABİLECEK ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

Sanatsal etkinlikler çocuk hakkında sadece bir veri toplama aracı olmayıp yas durumlarında, travma ve kriz sonrasında çocukların rahatlamaları sağlanmaktadır. Çizmek, boyamak ve benzerleri onlar “sağ beyin” yaratıcılık aktiviteleri olduğundan, öğrencilerle iletişim kurmanın, üzüntü ve korku gibi duyguları ifade etmenin yardımcı yolları olarak değerlendirilmektedir.

#### Resim Etkinlikleri



**Öğrenciye Konu İle İlgili Resim Çizdirmek:** Öğrenciye yaşanan travmanın, yaşadıkları ölüm ya da yaralanma olayının veya ölen yaralanan kişinin resmi çizdirebilir. Bunlara ilişkin konuşmaları, yaşananlar karşısında duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenebilir.

**Öğrenciye Kendini Çizdirmek:** Öğrenciye kendini çizdirmek onların korkularının, kaygılarının anlaşılması- na yardımcı olmaktadır. Korkularına ve kaygılarına yönelik psikolojik danışman yardımı yapılabilir.

Örneğin 1995 yılında Oklahoma City’deki bir bombalama olayından sonra öğrencilerin resimle kendilerini çizmeleri istenmiş, pek çok öğrencinin kendini küçük, zayıf ve sıska çizdikleri

görülmüştür. Duyguları düzeldikten sonra, aynı çocuklardan yine kendilerini çizmeleri istenmiş, çocukların kendilerini tekrar büyük, güçlü ve kaslı çizdikleri görülmüştür.

**Öğrenciler için Resim Çizmek:** Bazen öğrenciler bir travma, kriz sonrası yas durumunda kendileri resim çizmeyi istemeyebilirler. Bu durumda psikolojik danışmanlar / öğretmenler bireysel veya grup olarak öğrenciler için bir şeyler çizebilir. Öğrenciler için resim çizilmesi durumunda dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır: Öğrencilere resmin içine neleri koymak istediklerini sormak, resimdeki konuşma ve düşünce balonları yaparak bunlara neler yazılmasını istediklerini sormak, öğrenciler öğretmenin yorum yapmasını isterse, mümkün olduğunca az şey söylemek, olabildiğince onları konuşturmalıdır.

### Dil – Sanat Etkinlikleri

**Okuma Parçaları:** Çocukların yaşadıkları yasin daha önceden başka çocuklarca da yaşandığı (evrensellik) ve bu durumun üstesinden gelinebileceğine dair örnekler gömmeye ihtiyaçları vardır. Benzer örnek hikaye, masal bulunarak sıkıntılarının aşılabilmesi adına konuyla ilgili hikaye, masal veya yazılar okunabilir.



**Alıntılar:** Öğrencilerle onların etkilendikleri yasin benzerleri hakkında ve bağlantılı başlıklar (ölüm, üzüntü, korku, arkadaşlık, umut, iyileşme, toplum vb.) hakkında alıntılar paylaşılabilir ve tartışılabilir. Ayrıca onların duygularını ve ilgilerini ifade eden “anahtar kelimeler” bulmaları, sonra da bu kelimelere odaklı alıntılar bulmaları istenebilir.

**Şiir:** Öğrencilerden duygularını anlatmaları için şiirler yazmaları istenebilir. Sonra onların şiirleri sınıf kitabı olarak ciltletilebilir. Hazırlanan bu kitap diğer öğrencilerin ve öğretmenlerin okuması için

bir süreliğine okul kütüphanesine konabilir.

**Mektuplar:** Çocukların duygularını açığa çıkarmak için mektup yazmaları istenebilir. Bu mektup kaybettikleri kişiye veya duygularını paylaşmak istedikleri kimseye yazılabilir.

**Anı defterleri:** Öğrencilere krizden sonra kişisel anı defterleri tutmaları tavsiye edilir. Duygularını anı defterlerinin sayfalarına dökmek onların duygularını anlatmaları için uygun bir yol olarak kabul edilmektedir.

**Serbest yazım:** Çocuklardan, yazım ve noktalama işaretlerine dikkat etmeden, beyin fırtınası gibi hızlıca içlerinden geldiği gibi yas ile ilgili duygu düşüncelerini yazmaları istenebilir.

## Müzik



**Şarkı Oluşturmak:** Müzik öğretmeninden yardım alınarak öğrencilerin yaş tepkileri hakkında şarkı yazmalarına yardımcı olunabilir. Kelimeler tanıdık bir melodiye uyarlanabilir veya öğrenciler kendi müziklerini bile oluşturabilir. Eğer şarkıları iyi ise ve sözleri uygunsa bunu okulda veya yerel medyada söylettirebilir.

**Şarkı Kayıtları Almak:** Herhangi bir travma ve kriz oluşmadan önce öğrencilere kendilerini iyi hissettikleri, umut aşılayan şarkılar belirlenip kayıt ettirilebilir. Öğrencilerin sevdikleri bu şarkılar kendilerine de söylettirilip kayıt edilebilir. Travma ve kriz durumlarından sonra yaş durumunda duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarında daha önce kayıt edilen bu şarkılar dinlettirilebilir.

### Anma Aktiviteleri

**Özellikleri Listelemek:** Yas yaşayan öğrenciler travma ve dehşeti atlattıkları zaman ölen kişinin anıları hakkında konuşmak isteyebilir. Bu durumda tahtaya ölen kişinin pozitif karakteristik özellikleri yazılabilir. Örneğin, adı hakkında 20 en iyi şey gibi...

**Hatıra Kitabı Oluşturmak:** Sınıfa 'hatıra kitabı' yaptırabilir. Örneğin, okulda bir ölüm olayı varsa; öğrencilerin şiirlerini, çizimlerini, fotoğraflarını, kolajlarını, basılı çiçeklerini, kişinin sevilen hatırasını, aileye başsağlığı dileklerini ve diğer uygun albümlerin içerikleri birleştirilip, ölen kişinin ailesine bu bitmiş çalışma gönderilebilir.

**Balon Etkinliği:** Aralarından ayrılan kişi için uçan bir balonu onun adına gökyüzüne bırakma ve yükselişi ile birlikte ona veda etme gibi bir uğurlama töreni düzenlenebilir.

**Söz edilebilirlikler psikolojik açıdan tedavi edici özelliğe sahip değildirler.** Çocuk ve gençlerin duygularının anlaşılmasına ve kendilerinin yaşadıkları duyguların farkında olmalarına, psikolojik danışman ya da öğretmenlerle iletişim kurmalarına ve etkileşimde bulunmalarına, yaş ve travma sürecini kolay atlattıklarına, varsa bitmemiş işlerini bitirmelerine yardımcı olan ve bireysel veya grupta psikolojik danışmaya ihtiyacı olan öğrencilerin belirlenmesine yardımcı yöntemlerdir. Yukarıda belirtilen etkinlikler yaş gruplarına göre yönergesi verilerek ve seçilerek kullanılabilir. Burada vurgulanması gereken en önemli nokta ise bu yöntemlerin intihar vakalarında kullanılmaması gerektiğidir, bu tür etkinlikler intiharı öğrenci gözünde cazip hale getirebilir ve özendirici olabilir.