



ÇOCUKLARDA YAS TEPKİLERİ VE AİLELER İÇİN ÖNERİLER

Her çocuğun yaş dönemine göre olayları nasıl algıladığı farklılık gösterir.

- **Eğer çocuğunuz; 0-2 yaş arasında ise;**

Bağlandığı kişinin yokluğunu fark eder. Yalnız bırakılmamalı ve uyku, beslenme ve oyun düzeni bozulmamalıdır.

- **3-5 yaş arasında ise;**

Çocuğa öncelikle "ölüm" hakkında neler bildiği sorulabilir. "Şimdi seninle bir konu hakkında konuşmam gerek" diyerek, çocuğunuz ölümü nasıl algılıyorsa benzer basit cümlelerle ona açıklama yapabilirsiniz. "...artık hayatta değil, artık yanımızda değil, öldü ama seni hep çok sevecek" gibi örnekler kullanabilirsiniz.

Çocuklara ölen kişiden bahsederken "derin bir uykuya daldı, uzun bir yolculuğa çıktı" gibi ifadeler kullanmayın.

Çocuğunuz hızla oyununa dönebilir, hiç ilgilenmeyebilir. Vakit geçtikte oyunlarında ölüm yer alabilir ya da "Bana kim bakacak? Geri dönecek mi?" gibi sorular sorabilir. Bunlara "Sana çok severek bakacak./Sana ben bakacağım." Şeklinde endişeleri giderilmeli açık ve net cevaplar verilmelidir.

- **6-12 yaş arasında ise;**

Artık ölümün gerçekliğini kavrayabilirler. Ölümün kendi suçu olup olmadığını sorgulayabilir. Ölümün onunla ilgili olmadığı sıklıkla tekrarlamak gerekebilir. Beraber mezar ziyaretinde bulunabilir, ağlaması, konuşması veya sessizce durması ile ilgili ona destek olabilirsiniz.



Yasımız Ebedi...

- **13-18 yaş arasında ise;**
Ölümün tam tanımını ve herkesin başına geldiğini bilirler. Tepkileri umursamamak ya da aşırı üzüntü, suçluluk, öfke, odaklanamama, günlük faaliyetlere ilginin azalması vb. değişkenlik gösterir.

Bazı gençler ise çok sorumlu hissederek anne/baba rolünü üstlenmek isteyebilir. Ergenlere anne-babanın sorumluluklarını yüklemekten, yaşının ötesinde sorumluluklar vermeden, ölümün yol açtığı değişiklikleri beraber tartışabilir, duygularını yönlendirmesine destek olabilirsiniz.

"... öldüğünden beri onu hatırlatan durumlarda ağlıyorum ve onu çok özleyorum. Sen böyle durumlarda neler yaşıyorsun, neler yapıyorsun?" gibi sorularla konuşmalarına fırsat verebilirsiniz. Ayrıca bu yaş grubuyla sohbet ederken karşınızda bir yetişkin varmış gibi konuşarak ergenin sizinle işbirliği yapmasını kolaylaştırabilirsiniz.



Çocuğunuza Yas Döneminde Nasıl Destek Olursunuz?

- Ölümün saklanmadan ve geciktirilmeden bildirilmesi gerekir.
- Sessiz bir yerde, güvenli ve iyi hissettiği bir anda güvendiği bir kişinin yanında açıklayın.
- Çocuğunuz yanına sevdiği bir eşyayı ya da oyuncasını alabilir.
- Çocuğun yaşına ve anlama kapasitesine uygun olarak ölümü anlatın.
- Farklı yaş gruplarındaki çocuklara ayrı ayrı söyleyin. İkisinin de soracağı sorular ve anlama kapasiteleri farklı olduğundan birbirlerinin dikkatini dağıtıp kafalarını karıştırabilirler.
- Umursamaz göründüklerinde ya da sık sık aynı soruları sorduklarında sabırlı olun.
- Üzülüp yüksek tepkiler verdiklerinde anlayışlı olun ve onun suç olmadığını fakat bu durumun gerçek olduğunu vurgulayın.
- Duygularınızı saklamayın, karşılıklı konuşun. Çocuğunuzun sizin üzüntünüzü ve gözyaşınızı görmesinden çekinmeyin.



- Nasıl hissettiğinizi yaşına uygun şekillerde söyleyin. Ölümü konuşmaktan çekinmeyin. Aynı şekilde, çocuğunuzun da ağlaması durumunda duygularını yansıtmasına fırsat verin.
- Çocuğunuz vefat eden kişi hakkında konuşurken konuyu değiştirmeye çalışmayın. Zaman içinde ölen kişiyle ilgili anıları paylaşın. Resimlere, eşyalara ve videolara bakmak için fırsat oluşturun. Çocuğunuzun ölen kişiyle mutlu zamanlarının olduğu, onun resmini yaptığı ya da ona yazdığı bir defter ya da albüm oluşturmaya yardımcı olun. Bu süreç sizin için zor olsa da yaşla baş etmenizden yardımcı olacaktır.
- Cenaze törenine ve taziye sürecine katılmasına izin verin. Bu durum, ölümün gerçekliğini kabul etmesine ve sevdiği kişiye veda etmesine yardımcı olur. Ancak cenazedeki ve yas evindeki yoğun ağlamalardan, ağıtlardan veya çocuk için ağır gelecek ortamlardan çocuğu uzak tutmayı, yaşına uygun destek sağlamayı unutmayın.
- Çocuğun kendi olağan sürecine dönmesini destekleyin. Çevresinde, ilişkilerinde ve günlük işlerinde herhangi bir değişiklik yapmayın. Öğretmeni, arkadaşları ve hayatındaki diğer çocukları olaylar ile ilgili bilgilendirin.



- Anne-babalar ya da çocuğun bakımından sorumlu yakınlar, kendileri için neler yapabilirler?
- Anne-baba ve/ veya bakım veren olarak ev, iş ve sosyal hayatınızla ilgili olağan dönemdeki sorumluluklarınızı düzenli olarak yapmaya başlayın.
- Sevdiklerinizle birlikte olun, başkalarına yardım edin ve size yardım etmek isteyenlere izin verin.
- Olumsuz başa çıkma yolları (öfke, şiddet, içe kapanma...) yerine kendinizi iyi hissedeceğinizi, size iyi gelen aktivitelerin yanında, egzersiz yapmak, bir hobi edinmek gibi yolları hayatınıza katın. Unutmayın kendinize bakmazsanız çocuklarınıza bakamaz ve onlara destek olamazsınız.
- Yardım almaktan kaçınmayın. Çözümleri kendi başınıza bulmakta zorlandığınızda bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

