



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA YAS TEPKİLERİ ve AİLELER İÇİN ÖNERİLER



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve UNICEF iş birliğinde, Avrupa Birliği finansmanı ile hazırlanmıştır.

Çocuğunuza yaşadığı yas döneminde destek olabilmeniz için, öncelikle olayı nasıl algıladığını ve nelere ihtiyaç duyduğunu anlamanız önemlidir.

Eğer çocuğunuz;

0-2 yaş arasında ise;

- Bağlandığı kişinin yokluğunu fark eder. Uzun süreli bir ayrılık, bebek için acı vericidir. Rahatlaması için ninni veya şarkı söyleyebilir, ona sarılabılır, kucağınızda sallayabilir, sevdiği bir oyuncakını verebilirsiniz. Onu yalnız bırakmamaya ve düzenini bozmamaya (uyku, beslenme, oyun, yaşadığı yer gibi) özen gösterebilirsiniz.



3-5 yaş arasında ise;

- Çocuğa öncelikle “ölüm” hakkında neler bildiği sorulabilir; çünkü bu yaşlarda çocuklar medyadan ve çevreden ölümle ilgili bazı bilgilere sahip olabilir.
- “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 hep kalbimizde olacak, öldü ama seni hep çok sevecek” gibi örnekler kullanabilirsiniz.
- Çocuklara ölümü anlatırken “yaşamak demek; nefes almak, yürümek, koşmak, hareket etmek, kalbinin atması, konuşmak demek ama (annen/baban/kardeşin/deden/arkadaşın vb.) artık bunları yapamayacak.
- Çocuklara ölen kişiden bahsederken “derin bir uykuya daldı, uzun bir yolculuğa çıktı” gibi ifadeler kullanmayın.

- Çocukunuz hızla oyununa dönebilir, hiç ilgilenmemiş gibi davranabilir. Bir süre oyunlarında ölümü oynayabilir ve sonra soru sormaya başlayabilir. Bazen direkt sorular sormaya başlayabilir: “Bana kim bakacak? Geri dönecek mi?” gibi soruları sıklıkla duyabilirsiniz. Endişelerini giderecek yönde örneğin; “Sana ... çok sevecek bakacak/Sana ben bakacağım. Maalesef geri dönmeyecek. Ama onu her özlediğimizde dua edebilir, sevgimizi gönderebiliriz. Fotoğraflarına ve videolarına bakabilirsin, okulda neler yaptığını anlatabilirsin...” gibi cevaplar verebilirsiniz. Aynı soruları uzun süre soracağı için, aynı cevapları vermeye, daha fazla uzatmaya ve anlamayacağı yorumlara girmemeye dikkat ediniz.



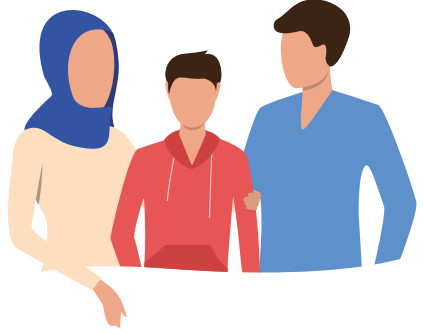
6-12 yaş arasında ise:

- Artık ölümün gerçekliğini kavrayabilirler.
- Ölen kimsenin geri gelmeyeceğini düşünebilirler ve bu gerçekle yüzleşmek onlara çok daha korkutucu geldiği için endişeli olabilirler.
- Ölümü sorgulamaya, kendi suçlarının olup olmadığına dair sorular sormaya başlayabilirler.
- Kendi suçlarının veya davranışlarının sonucu olmadığını sıklıkla tekrar etmek gerekebilir.
- Bazı çocuklar oyunlarına ve arkadaşlarına hızla dönebilir, hiçbir şey olmamış gibi duyarsız görünebilirler. Bu tip durumlarda ona zaman vererek sevgi dolu, sabırlı ve şefkatli olmaya gayret etmelisiniz. Kendini hazır hissettiğinde belki bir film seyrederken, resim yaparken veya yemek yerken aniden sorular sorabilir. Neler bildiğini, ölümün ne demek olduğunu sorarak başlayabilir, olayla ilgili merak ettiği konuları daha net anlatabilirsiniz. Beraber mezar ziyaretinde bulunabilir, ağlaması, konuşması veya sessizce durması ile ilgili ona destek olabilirsiniz.



13-18 yaş arasında ise;

- Ölümün geri döndürülemez olduğunu ve herkesin başına geldiğini anlarlar.
- Tepkileri umursamamak ya da aşırı üzüntü, suçluluk, öfke, odaklanamama, günlük faaliyetlere ilginin azalması vb. değişkenlik gösterir.
- Bazı ergenler afet sonrasında “Neden ben hayatta kaldım?” şeklinde sorgulayabilir veya suçluluk duygusu yaşayabilir. Yaşadığı duygunun yoğunluğuna bağlı olarak hayattan zevk alamama, kötü alışkanlıklar edinme, kendine zarar verme gibi davranışlar sergileyebilir.



- 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 adlandırmasına ve yönlendirmesine destek olabilirsiniz. Örneğin “Artık... olmadığı için evdeki sorumlulukları paylaşmamız gerekiyor. Senin yapmak istediğin neler var? Bir düşün bakalım. Kardeşlerinin ders çalışmasında biraz daha destek olman, hepimiz için çok iyi olabilir.”



“... öldüğünden beri onu hatırlatan durumlarda ağlıyorum ve onu çok özlediyim. 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?

- Ölümü saklamayın ve söylemeyi geciktirmeyin. Neler olduğunu anlamazlarsa yas süreci ötelebilir ve sıkıntıları artar.
- Güvenli, sakin, beraberce yalnız kalabileceğiniz veya çocuğun güven duyduğu bir kişinin eşliğinde sessiz bir yer bulun.
- Güvenli bir mekan seçin ve ne söyleyeceğinizi önceden planlayın. Çocuğunuzun yanına sevdiği bir oyuncakı ya da eşyayı almasına izin verin.



- Çocuğunuza ne olduğunu düşündüğünü sorarak başlayın. Ölümü çocuğunuzun yaşına ve anlama yeteneğine uygun olarak anlatın.



- Yavaş konuşun, arada duraklayın. Çocukların anlamaları ve kendi duygularınızı da yönetmek için onlara zaman tanıyın.
- Yaşları farklı olan çocuklarınıza durumu ayrı ayrı söyleyebilirsiniz. Büyük çocukların daha fazla soru soracağını, küçüklerin dikkatinin kolayca dağılabileceğini göz önünde bulundurun.
- Farklı tepkiler gösterebilirler; olmasını beklediğinize değil, çocuğunuzun nasıl tepkiler gösterdiğine odaklanın.

- Umursamaz göründüklerinde veya haftalarca aynı soruları sorduklarında sabırlı olun.
- Bağırdıklarında ve inkâr ettiklerinde sakinliğinizi koruyun, üzücü olsa da olayın gerçek olduğunu ve onun suçu olmadığını vurgulayın.
- Duygularınızı saklamayın, karşılıklı konuşun. Çocuğunuzun sizin üzüntünüzü, kederinizi ve gözyaşınızı görmesinden çekinmeyin. Nasıl hissettiğinizi yaşına uygun şekillerde söyleyin. Ölümü konuşmaktan çekinmeyin. Aynı şekilde, çocuğunuzun da ağlaması durumunda duygularını yansıtmasına fırsat verin.



Siz nasıl acınızı bu şekilde yaşıyorsanız onun da ağlayarak acısını hafifletmeye hakkı vardır. Çocuklarınızın duygularını açığa kavuşturmak ve yaşadığı duyguları anladığınızı ifade etmek için “Bu duruma çok üzüldüğünü anlıyorum” gibi cümleler kullanabilirsiniz.

- 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 oluşturmasına yardımcı olun. Bu süreç sizin için zor olsa da yaşla baş etmenizde 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, ağılardan veya çocuk için ağır gelecek ortamlardan çocuğu uzak tutmayı, yaşına uygun destek sağlamayı unutmayın.



- Çocuğun cenaze evinden uzak tutulması ya da bulunduğu yerden, sevdiklerinden uzak yerlere gönderilmesi bazen ailelerin tercih ettiği durumlardır. Ancak unutmayın ki çocukları sevdiklerinden ve kendilerini güvende hissettikleri ortamlardan uzaklaştırmamak çocuk için daha yararlı olabilir.



- Travmatik deneyimlerden kaçınmak, çocuğun güvenliğini sağlamak öncelik olmalıdır. Yaşına ve gelişimine uygun şekilde onun desteklenmesi için çocukla beraber plan yapın, onu sürece katın.
- Çocuğun kendi olağan sürecine dönmelerini 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?

- Günlük etkinliklerinize kısa sürede geri dönün. Anne-baba ve/veya bakım veren olarak ev, iş ve sosyal hayatınızla ilgili olağan dönemdeki sorumluluklarınızı düzenli olarak yapmaya başlayın.



- Stres yaratan durumlardan kaçmak yerine, stresle ve sıkıntıyla daha iyi nasıl mücadele edeceğinize odaklanın.
- Uykunuza ve beslenmenize özen gösterin, egzersiz yapın, olumlu bakış açılarıyla sorunları çözün, sevdiğinizle birlikte olun, başkalarına yardım edin ve size yardım etmek isteyenlere izin verin.
- Olumsuz başa çıkma yolları (öfke, şiddet, içe kapanma...) yerine kendinizi iyi hissedeceğiniz, size iyi gelen aktivitelerin yanında, egzersiz yapmak, bir hobi edinmek gibi yolları hayatınıza katın. **Unutmayın kendinize bakmazsanız çocuklarınıza bakamaz ve onlara destek olamazsınız.**



Yardımdan kaçınmayın. Çözümleri kendi başınıza bulmakta zorlandığınızda bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.



Ne Zaman Bir Ruh Sağlığı Uzmanına Başvurulmalıdır?

Ölüm sonrasında ortaya çıkan tepkilerin (içe kapanma ya da saldırgan davranışlar dahil olmak üzere) zamanla azalması beklenir. Ancak;

- Tepkiler zaman geçtikçe azalmıyor, günlük hayatını etkileyecek şiddet ve yoğunluğunu sürdürüyorsa,
- Duygu ve davranışlarındaki değişiklikler sosyal ilişkilerini yürütmesinde, okul hayatını sürdürmesinde zorluklara yol açıyorsa,
- Hep yalnız kalmak istiyor veya kontrol edemediği öfke patlamaları yaşıyorsa,
- Kendine zarar vermeye çalışıyor ya da vereceğini ifade ediyorsa, çocuğunuzun bir ruh sağlığı uzmanından vakit kaybetmeden destek alması gerekmektedir.
- Benzer tepkileri siz de yaşıyorsanız bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz.





Unutmayın!

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğümüz aracılığıyla afet ve acil durumlarda sahada görev yapan psikososyal destek personelimizden destek alabilirsiniz.



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**İHTİYAÇ HÂLİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK BAŞVURUSU VE
YÖNLENDİRME İÇİN:**

..... Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres:

.....

Tel: