

YAS SÜRECİNDE BİR ÇOCUKTA NE GİBİ TEPKİLER ORTAYA ÇIKABİLİR?

Üzüntü ve özlem: Ağlama, kaybedilen kişinin aranması, sürekli anılarla meşguliyet, ölen kişi ile özdeşleşme (ölen kişiyle yakınlık kurma çabası, onun yatağına yatma, kıyafetlerini koklama, eşyalarını saklama vb.)

Daha talepkar olma: Özellikle küçük yaşta olanlarda, yas sürecinde size daha yakın olmak, sürekli kucakta olmayı istemek, önceden tek başına yapabildiği şeyler için sizden yardım istemek, daha sık ağlamak ve huzursuzluk gibi davranışlar.

Suçluluk: Ani ölümlerde veda etme şansı yakalayamamış olma ve ölen kişiye söylediği bir şey, sergilediği bir davranış nedeniyle kendisini suçlu hissetme, o kişinin ölümünden kendisine pay çıkarma.

Davranışta gerileme: Tuvalet alışkanlığı kazanmış olmasına rağmen altını ıslatma, bebeksi konuşma, yaşından küçük davranışlar sergileme.

Okulla ilgili sıkıntılar:

Odaklanmada zorlanma, ders başarısında zayıflama, ders çalışmak ve okula gitmek istememe.

Uyku problemleri: Eski uyku düzeninde değişim, uykuya dalmada güçlük, kabus görme, yalnız yatmak istememe

Kaygı: Genel bir kaygı hali, özellikle kendisi ve sevdiği diğer yakınlarının ölümü ile ilgili endişe.

Fiziki yakınmalar: Karın ağrısı, baş ağrısı, kaslarda gerginlik.

Ölüm temalı oyunlar: Oynadıkları oyunlara ölüm konusunun yansıdığını gözlemleyebilirsiniz. Canlandırdığı karakter ölebilir, tekrar canlanabilir vs. Oyuna müdahale etmemek gerekir çünkü çocuklar oynadıkları oyunlarla yaşadıklarını anlamlandırır ve yaşanan şeyler anlam kazandığında, kendilerini daha güvende hissederler.

Yas sürecinde olan çocuklara nasıl destek olabiliriz?

- Çocuğun yakın bulduğu kişi (genelde ebeveyn) mümkün olduğunca kısa sürede ölüm haberini çocuğa vermelidir.

- Öncelikle, çocuğa ölüm haberi verirken, çocukla yalnız konuşabileceğiniz uygun bir ortam sağlanıp fiziksel bir yakınlık kurarak, "Sana üzücü bir haber vermem gerekiyor" gibi bir cümle ile çocuğu söylenmek üzere olan şeye hazırlayın, sonrasında haberi verin.

-Söylemi yumuşatmak için "öldü" kelimesini kullanmaktan kaçınmak uygun değildir. "O aramızdan ayrıldı, uzaklara gitti, uzun bir uykuya daldı" gibi cümleler kurmak çocuğun kafasını karıştırmaktan başka bir işe yaramaz

-Çocuk ağlarsa ona zaman tanıyın, susturmaya çalışmayın. Onu yatıştıracak bir şekilde sarılabilirsiniz ancak kendisini toparlamasını istemek pek uygun değildir.

Kafasına takılan her türlü şeyi sorabileceği konusunda ona güven verin. Sorduğu sorulara yaşına uygun, dürüst ve açık cevaplar vermeye çalışın. Sadece ihtiyacı olduğu kadarını, sorduğu soruyu cevaplayın ve gereksiz detaylara girmeyin

Törenlerin işlevsel olan tarafı, ölümü sembolleştirmemize, nesnelleştirmemize yardımcı olması, bize ölen kişiye veda etme şansını vermesidir.

Bu yüzden çocukların da bu törenlere katılması (cenaze namazı vb.), ölümü somutlaştırmalarına yardımcı olacaktır. Ancak törene katılmadan önce çocuk, olacaklarla ilgili, kendisini nelerin beklediği ile ilgili bilgilendirilmeli, yanında güvendiği bir yetişkin sürekli bulunmalı, duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi için olanak sağlanmalıdır.

Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra çocuk törene katılmamakta ısrar ediyorsa, katılması için zorlanmamalıdır.

Yas sürecinde olan çocuğun duymaya ihtiyacı olduğu şeyler?

Sevilen birinin ölümünden sonra insanların üzüntü, yalnızlık, suçluluk, öfke gibi bir çok duygu hissettiğini, ancak bazen de hiç bir şey hissetmeyebildiğini, her ikisinin de normal olduğunu; bazı günler iyi, bazı günlerse kötü hissedebileceğini; üzülüp ağlayacağı zamanlar olabileceği gibi eğlenip oyun oynayacağı zamanların da olabileceğini; her zaman üzgün olmak zorunda olmadığını, eğlenceli vakit geçirdiğinde, bunun ölen kişiye olan sevgisinin azaldığı anlamına gelmeyeceğini açıklamamız, yas sürecinde olan bir çocuğun, yaşadığı duyguların onaylandığını ve normal olduğunu hissetmesine yardımcı olacaktır.

Ayrıca bu dönemde, çocuk üzülmesin diye ölen kişiyi hatırlatan eşyaları ya da fotoğrafları ortadan kaldırmak doğru değildir. Birlikte eski fotoğraflara bakmak, eskiden birlikte gidilen yerleri ziyaret etmek, aslında acıyı hafifleten eylemlerdir.

Bu dönemde çocuklar, yetişkinlerin desteğine ve yakınlıklarına her zamankinden daha çok ihtiyaç duyarlar. Sevildiklerini ve bakımlarının eskisi gibi devam edeceğini bilmeye ihtiyaçları vardır. Çocuklar için düzen içinde olmak, hayata belli bir rutin içerisinde devam etmek kendilerini güvende hissettirir. Bu dönemde, çocuğun günlük düzeninde mümkün olduğunca az değişiklik olmasına dikkat etmek, ilk günler haricinde okuluna devam etmesini sağlamak, çocuğa, bazı şeylerin normal seyrinde devam edeceği hissini verir. Ayrıca evden uzaklaşmak ve okulda arkadaşlarıyla olmak, yaşadığı duygulardan bir süreliğine uzaklaşmasını sağlar.

Kendi duygularınızı çocuktan gizlemeniz gerekmez, hatta göstermeniz daha doğrudur. Bir yetişkinin, ölen birisinin arkasından ağlıyor ve üzülüyor olması, duygularını gizlemiyor olması, çocuğa duyguları ifade etmenin normal olduğu mesajını verir. Ölen kişiyle ilgili anılarınızı birbirinizle paylaşmak, onun da duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için fırsat olabilir ancak çocuk konuşmaya zorlanmamalıdır.