



E-Bülten

**ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP-YAS
SÜRECİ PSİKOSOSYAL DESTEK**

ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP-YAS SÜRECİ PSİKOSOSYAL DESTEK

Yaşamın doğal bir parçası olan kayıp ve yas süreci, çocuklar ve ergenler tarafından yetişkinlerden farklı şekilde deneyimlenmektedir. Bu süreçte çocuklarımızın verdiği tepkileri doğru anlamak ve onlara uygun şekilde yaklaşmak, duygusal gelişimleri açısından büyük önem taşır.

Bu bülten, hem yas sürecindeki çocuklarımıza destek olabilmeniz hem de genel psikososyal iyilik hallerini korumak adına gerekli önlemleri alabilmeniz için rehber olarak hazırlanmıştır.



Kayıp ve yas, insanın hayatında en derin etkiler bırakan psikolojik süreçlerden biridir. Bu iki kavram birbiriyle bağlantılıdır ama aynı şey değildir.

Kayıp, bireyin değer verdiği bir şeyi ya da birini yitirmesidir. Bu yalnızca ölümle sınırlı değildir.

- Sevilen birinin ölümü
- Evcil hayvan kaybı
- Boşanma veya ayrılık
- Sağlık kaybı
- Taşınma, okul değişikliği
- Bir rolün (öğrencilik, ebeveynlik, iş) sona ermesi
- Ekonomik durumda meydana gelen değişiklikler

Bunların hepsi “**kayıp**” olarak değerlendirilir. Yani kayıp, dış dünyada gerçekleşen olaydır.

Yas ise bu kayba verilen **duygusal, zihinsel ve davranışsal tepkilerin bütünüdür**. Başka bir deyişle yas, kaybın içimizde yarattığı süreçtir.

Yas Sürecinde Gözlemlenebilen Tepkiler:

- Yoğun üzüntü, özlem
- Öfke, suçluluk
- Terk edilme kaygısı, yalnız kalma korkusu
- Boşluk ve anlamsızlık hissi
- Uykuda ve iştahta değişimler
- Uyku düzeninde değişiklik
- Dikkat ve odaklanma güçlüğü
- Daha küçük yaş davranışlarına geri dönme

Yas tepkilerinin **6 ay ile 2 sene arasında yaşanması ve sonrasında azalması beklenir**. Yas tepkileri devam ederse profesyonel yardım alınmalıdır.

Çocuklar Ölümü Nasıl Anlar?

Çocukların ölüm kavramını algılama biçimi yaşlarına göre değişir:

- **0–2 yaş:** Ölümü anlamaz, ancak ayrılığı hisseder. Huzursuzluk ve ağlama artabilir.
- **2–6 yaş:** Ölüm algısı oluşmaya başlar ancak süreklilik yoktur. Geçici bir durum gibi algılayabilir. Yaşamını başka bir yerde sürdürdüğünü veya geri gelebileceğini düşünebilir. Ölen kişinin mezarda olduğunu bilse dahi fiziksel ihtiyaçları konusunda endişelenebilir. Kendini suçlayıcı düşüncelerde bulunabilir.(Ben üzdüğüm için öldü, öyle yapmasaydım ölmezdi gibi.)
- **6–11 yaş:** Zaman algısı gelişmiştir. Ölümün kalıcı olduğunu kavramaya başlar. Daha somut sorular sorar. Ruh hayalet gibi korkular yaygınlaşır. Ölümün evrenselliğini kavramakta güçlük çekerler. Ölümün yalnızca yaşlı kişilerin veya kötü insanların başına geldiğini veya kaza sonucu ölebileceğini düşünürler.
- **Ergenlik dönemi:** Ölümü yetişkinler gibi algılayabilir, ölümün evrenselliğini kabul ederler. Ölümün anlamını sorgular, daha derin ve soyut düşünceler geliştirir. Kendi ölümleri ya da diğer insanların ölümlerine ilişkin kaygılar yaşayabilirler.

Bir Yakınının Ölümünü Çocuğa Nasıl Söyleriz?

- **Çocuklara ölümü anlatmadan önce kendinizi buna hazırlayın.** Çocuklara ölümü anlatırken neler söyleyeceğinizi öncesinde düşünün. Kendinizin de buna hazır olduğunuzdan emin olun. Beden dilinize ve ses tonunuza dikkat edin. Çocukların yas tepkileri ebeveyninin yas tepkilerinden etkilenir. Ne kadar sakin ve açıklayıcı anlatabilirsanız çocuk bu süreci o kadar rahat atlatabilir.
- **Açık ve dürüst iletişim** çok önemlidir. Olayı değiştirmeden anlatın, **gerçekleri sade ve açık bir şekilde söyleyin.**
- Kayıp hakkında çocuğa **yaşına ve gelişim düzeyine uygun açıklamalar** yapılmalıdır. Canlıların doğduğu, büyüdüğü, yaşlandığı ve öldüğü anlatılmalı, gerekirse çevredeki hayvanlardan örnek verilmelidir (kediler, köpekler, kuşlar vb.).
- **Soyut açıklamalardan uzak durulmalı.** Ölüm gibi durumlar “yolculuk”, “uyuyor”, “yıldız oldu” gibi ifadelerle açıklanmamalıdır. Bu, çocukta kafa karışıklığı yaratabilir. Uyumaktan korktuğu için uyku problemleri yaşayabilir, geri gelmeyecekler düşüncesiyle sevdikleri kişilerin yolculuğa çıkmasından korkabilirler.
- **Ani şekilde söylemekten kaçının.** Şok yaratabilir. Olayı **aşamalı olarak ve sade şekilde anlatın** (örnek: kaza geçirme, hastaneye kaldırılma, kurtarılamama).
- **Çocuğun tepkilerini paylaşmasına izin verin, destek olun.**
- **Çocuğun soru sormasına ve konuşmasına izin verin.** Aynı sorular tekrar tekrar gelebilir, **sabırla yaklaşın ve tutarlı olun.**

Yas Sürecinde Destekleyici Eylemler:



- Çocukların gösterdikleri tepkileri yatıştırılmaları için tavsiye vermeyin. Bunun yerine duygularını ifade edebilmeleri için onlara alan tanıyın.
- Çocukları eleştirmeyin. Her çocuk farklı tepkiler verebilir. Kimi ağlar, kimi çok soru sorar. Bazıları da hiç tepki vermiyor gibi görünebilir. Eleştirmek yerine ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak, sorularına yanıt vermek daha faydalı olacaktır.
- Çocuklarına kendi istedikleri şekilde yas tutmalarına olanak sağlayın. Bu süreçte anlayışlı olmak önemli.
- Fotoğraf albümlerine bakıp, anılar hakkında konuşabilirsiniz.
- Duygularınızı çocuktan saklamayın. Ölen kişiyi hatırlatacak şeyleri ortadan kaldırmayın. Birlikte ağlayabilir, duygularınızı paylaşabilirsiniz. Bu davranış, çocuğun da duygularını paylaşmasına yardımcı olur.
- Çocuğun korkularını ve suçluluk duygularını ifade etmesine izin verin.
- “Üzülmesin” diye çabalamayın, onunla birlikte üzülmün.
- Gereksiz ayrılıkları engelleyin. (Örn: çocuğun tanıdığı yetişkinlerin yokluğu)
- Eğer isterlerse çocuğun cenaze törenine katılmasına izin verin. Öncesinde cenaze törenleri hakkında çocuğa bilgi verin. Çocuğa cenaze töreninin hangi kısmına katılmak istediğini sorabilirsiniz. İsteddiği noktada oradan ayrılabilceğini söyleyin.
- Mezarlık ziyaretleri yapabilirsiniz.

Medyada Duyulan Sarsıcı Olaylarda Nasıl Davranmalıyız?

Ülkemizin farklı bölgelerinde yaşanan, medya ve sosyal medya aracılığıyla geniş kitlelere ulaşan şiddet içerikli, sarsıcı olaylar (saldırı, depremler, terör, salgın gibi); çocuklarımızın ve gençlerimizin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Özellikle gelişim çağındaki çocuklar; bu tür içerikleri anlamlandırmakta zorlanabilmekte, olayları genelleştirebilmekte ve kendilerini güvende hissetmekte güçlük yaşayabilmektedir. Bu durum; kaygı, korku, uyku problemleri, dikkat dağınıklığı, içe kapanma ya da saldırgan davranışlarda artış gibi çeşitli tepkilerle kendini gösterebilmektedir. Bu kapsamda, çocuklarımızın psikolojik iyi oluşunu korumak ve desteklemek amacıyla aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi önerilmektedir:



1. Medya ve Dijital İçerik Yönetimi

- Çocukların şiddet içerikli haber, video ve görüntülere maruz kalmasını önleyiniz.
- Televizyon, internet ve sosyal medya kullanımını yaş düzeyine uygun ve sınırlı sürelerle planlayınız.
- Dijital oyunların içeriklerini kontrol ederek şiddet unsuru içeren oyunlardan uzak durmalarını sağlayınız.

2. Duygusal Destek ve İletişim

- Çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı duyguları yargılamadan dinleyiniz.
- Sorularına yaşına uygun, sade ve gerçekçi yanıtlar veriniz. “Kötü olaylar oldu, hayatını kaybedenler oldu.” gibi.
- “Güvendesin”, “yanındayım” gibi ifadelerle güven duygusunu pekiştiriniz.

3. Rutinlerin Korunması

- Günlük yařam düzeninin (uyku, beslenme, okul, oyun) mümkün olduėunca korunmasına zen gösteriniz.
- Rutinler, ocuklar için güven ve kontrol duygusunu artıran önemli bir faktördür.

4. Model Olma

- Kendi kaygı ve tepkilerinizi çocuklarınızın yanında kontrollü ve dengeli bir Şekilde ifade ediniz.
- Çocuklar, yetişkinlerin duygusal tepkilerini model alırlar.

5. Ev İçi Güvenlik nlemleri

- Ev ortamında bulunan silah, kesici/delici aletler ve benzeri risk oluşturabilecek materyallerin çocukların erişemeyeceği, güvenli ve kilitli alanlarda muhafaza edilmesi büyük önem taşımaktadır.
- Bu tür önlemler, olası risklerin önüne geçilmesinde önemli bir koruyucu faktördür.