

ÇOCUKLARDA ÖLÜM VE YAS SÜRECİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ZEYNEP SİPAHI

Amerikalı psikiyatrist Yalom, ölüm korkusunu insanın dört temel korkusundan en büyük olanı olarak tanımlamaktadır. Diğerleri; 'özgürlük korkusu', 'yalnızlık korkusu' ve yaşamına anlam verememe korkusu' olarak ifade edilmektedir.



ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN YAS TEPKİLERİ

Yas, kaybın ardından gelişen doğal bir tepkidir. Zorlayıcı ve stresli bir süreçtir ancak bir hastalık değildir. Yas, kişinin bir yakınının ya da sevdiği bir nesnenin kaybına karşı verdiği tepkilerin bütünüdür. Yas süreci bireysel ve kendine özgü bir süreçtir. Bu nedenle her birey farklı bir şekilde deneyimler. Gösterilen tepkiler de bireyseldir. Örnek: Yakınını kaybeden çocuk ilk başka yas sürecini oyun oynamasını sürdürerek tepkisini ortaya koyabilir. Başka bir çocuk ise ağlama tepkisi hemen ortaya çıkarır. Burada önemli olan nokta çocuğun gelişimsel durumudur. Çünkü çocuğun gelişimsel durumuna göre verdiği duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkiler değişmektedir. 3 yaşındaki çocuk yas sürecinde verdiği tepkide bebeksi konuşma gözlenirken, 12 yaşındaki çocukta saldırganlık gözlenmektedir.



BEBEKLİK

İnanç : Ölüm kavramı yoktur. Ancak bakım verenin yokluğunun farkındadır.

Normal yas tepkileri : Çocuk kaybettiği ebeveynini arayabilir, çağırabilir, ağlayabilir, başkası tarafında rahatlatılmayı reddedebilir. Uyuşukluk ile birlikte duygusal içe çekilme, üzgün yüz ifadesi, yaşına uygun etkinliklere katılmaya isteksizlik, yeme ve uyku sorunları görülebilir.

3-6 YAŞ

İnanç : Ölüm geçici ya da kademeli, geri dönülebilir ve nihai olmayan bir durum olarak görülür. Büyüsel düşünme hakimdir.

Normal yas tepkileri : Yoğun duygularla baş edemez. Sürekli ölen kişiyi bulmaya çalışırlar. Yaşam rutininin değişmesinden ve yakınlarının yas sürecinden etkilenirler.

Sıklıkla geçici olarak altını ıslatma, dışkı kaçırmaya, bebeksi konuşma, parmak emme, kardeş ya da ebeveyni ile uyumak isteme, yeme ve uyku alışkanlıklarında değişim görülür

6-9 YAŞ

İnanç : Ölümü kendi suçu olarak görür. Ölümü bir cezalandırılma gibi algılar. Ölümün bir sona erme ya da yaşam işlevlerinin durması olduğunu kavrayışı kademeli olarak gelişir. Yedi yaşlarında ölümün kaçınılmaz ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavramaya başlarlar.

Normal yas tepkileri : Büyüsel düşüncenin bazı yönleri hakimdir. Bu yaş grubunda ölümü bir ruh, hayalet, ya da melek gibi düşünebilir. Ölenin davranışlarını taklit edebilirler.

9-12 YAŞ

İnanç : Ölüm bilişsel olarak farkına varılır. Ölümün bir son olduğu algılanır

Normal Yas Tepkileri : Ölümün nasıl ve neden olduğuna ilişkin sorular. Ölümün mekanizmasına ilişkin meraklar. Duygusal tepkileri endişe, utanç, suçluluk, üzüntü ve öfke olarak yansır. Sıklıkla erkekler saldırganlık ve yıkıcı davranışlar ile yas tepkileri gösterir. Kızlar ise bağlanma davranışında ve yapışmada artma biçimindedir

ERGENLİK VE 12 YAŞ ÜSTÜ

İnanç : Ölüm geri dönülmezdir. Ölüm mutlak bir gerçektir ancak kendileri için uzak bir gelecekte olacağına inanır.

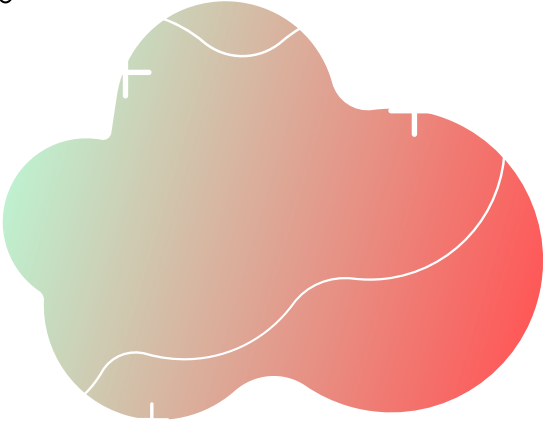
Normal Yas Tepkileri : Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler. Geride kalanların duygusal bağımlılıkları ve kederinden kendini bunalmış hissedebilirler.



Yas atlatılacak bir duygu değil, uyum sağlanacak ve yeniden şekillendirilecek bir süreçtir. Yas tutmanın tek bir doğru veya yanlış yolu yoktur. Herkesin yası farklı şekilde olur. Çocuklar da erişkinlerden farklı şekilde yas tutar.

YAS TUTAN ÇOCUKLARA YAKLAŞIM

- Geride kalan kişinin kaybın gerçek olduğunu anlaması sağlanmalıdır.
- Bireyin duygularını tanıması ve bunları ifade etmesi kolaylaştırılmalıdır.
- Kaybedilen kişiye yönelik uygun bir anı formasyonu oluşturması sağlanmalıdır.
- Kaybedilen kişi olmaksızın hayatını devam ettirmesini desteklenmelidir.
- Yas sürecinin gelecek yaşam planlarını ve etkinliklerini olumsuz şekilde etkilemesi önlenmelidir.
- Özellikle kayıptan sonraki ilk yıl boyunca kritik zamanlarda geride kalanlara sürekli destek sağlanmalıdır.



Çocuklara kaybın ardından gündelik hayatındaki değişimlerin ne olacağı açık bir dille anlatılması gereklidir. Geride kalan ebeveyn ve diğer aile yakınlarının bu yaşam değişimlerine ilişkin çocuğun kaygılarını azaltmalıdır. Normal yas sürecinde çocukların suçluluk duygularına kapılması olağandır. Bu nedenle, bu ölümün onun davranışlarından bağımsız olduğu ve sorumlu olmadığı özellikle vurgulanmalıdır. Geride kalanların kaybın ardından gelişen kendi duygularını paylaşması çok önemlidir. Böylelikle, çocuğun yas tepkilerini anlamlandırması kolaylaşır.



YAS TERAPİSİ YAS SÜRECİNİN NORMALE DÖNDÜRÜLMESİNİ, KAYBI ANLAMA VE KABUL ETMEYİ, KAYBEDİLEN KİŞİ OLMADAN HAYATI SÜRDÜREBİLMİYİ, DUYGULARINI TANIMA VE İFADE EDEBİLMİYİ KAPSAR

