

## Çocuklarda Yas Süreci

- 3 yaşa kadar çocuklar ölümü anlamakta zorlanıyor. Çocukların ölüme verdiği tepki daha çok yetişkinlerin tepkileriyle paralel ilerliyor.
- 3-4 yaşlarındaki bir çocuk ölüme yönelik bazı şeyleri kavramaya başlıyor. “Ölümler hareket edemez, yemek yiyemez” gibi. Ancak ölümün bir son olduğunu anlayamıyorlar.
- 4-5 yaş çocukları ölüm karşısında duygusal tepkiler veriyorlar. Ancak ölümün kaçınılmaz, herkes için geçerli yani evrensel olduğunu kavrayamıyorlar.
- 5-8 yaşlarında çocukların farkındalığı artıyor. Ölümü yaşamın sonu olarak kabul ediyorlar. Geri dönülmez, kaçınılmaz ve evrensel olduğunu idrak ediyorlar
- 8-10 yaş aralığında çocuklar ölüm ve ölümden sonraki yaşamın felsefi boyutlarıyla ilgilenmeye başlıyorlar. Özellikle ergenlikte ölüm ve ölümden sonrasına yönelik merak artar.



Adres : Tekke Mh. Altay Sk. No:38 Yozgat

Tlf-Faks: (354) 212 11 00-(354) 217 95 65

Web : yozgatram.meb.k12.tr

e-posta : 208394@meb.k12.tr-

Facebook/yozyat ram

Twitter/YozgatRam

## Çocuklara Ölüm Nasıl Anlatılmalıdır?

• Çocukların ölüm ve kayıpla ilgili somut fakat eksik bir anlayışları olduğundan, sordukları sorulara somut cevaplar verilmesi oldukça önemlidir.

- Çocuklar buldukları gelişim dönemlerinden dolayı ölümden ve olanlardan kendilerini sorumlu tutabilirler, bunun için çocuklara gelişen olayların; onların düşündükleri, söyledikleri ya da yaptıklarından kaynaklanmadığı vurgulanmalı ve bu noktayı anladıklarından emin olunmalıdır
- Çocuğa, yanında bulunduğu ve kendisine bir şey olmayacağı konusunda güvence verilmelidir
- Çocuğa açıklama yapıldıktan sonra onunla oturulmalı ve çocuğun istemesi durumunda soru sormasına izin verilmelidir. Çocukla birlikte otururken haberi duyar duymaz oyuncak oynamak, dışarı çıkıp oyun oynamak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bu durumlar çocuklar için gayet normal davranışlardır.

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

## T.C. YOZGAT VALİLİĞİ İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Çocuk ve Ergenlerde  
Yas Süreci



Yozgat

Rehberlik ve Araştırma Merkezi

2022

## Ergenlerde Yas Süreci ile Nasıl Başa Çıkılır?



Ergenlerde yas tutma, çocuğun veya yetişkininkisinden daha farklı olabilmektedir. Ergenler içerisinde buldukları gelişim dönemi kaynaklı dış dünyaya daha kapalı olabilirler. Bu dönemde ergen ölüm nedeniyle birilerini veya tanrıyı suçlama eğiliminde olabilir. Sessizliğe bürünebilir veya yardım taleplerini sert bir dille reddedebilir. Anlaşılmadığını düşünüp, yalnız kalmak isteyebilir.

Ebeveynlerinden birini kaybetmişse yoğun gelecek kaygısı duyabilir. “Şimdi ne olacak? Nasıl geçineceğiz? Benimle kim ilgilenecek?” gibi. Okul başarısı düşebilir. Ergenlerde yas süreci daha sancılı olabilmektedir. Başkalarının kendisine acıdığını, herkesin kendisiyle ilgili konuştuğunu düşünebilir.

• Yas tutan çocuk ve/veya ergene öncelikle mutlaka ölüm haberi gecikilmeden verilmelidir. Çocuk veya ergen sevdiğiyle vedalaşmak istiyorsa buna uygun koşullarda müsaade edilmelidir. Soruları varsa yaşına, gelişimine uygun şekilde cevap verilmelidir. Ölenin arkasından yapmak istediği bir ritüel, adak varsa yapmasına fırsat verilmelidir.

- Çocuğa ve gence bundan sonraki süreçle ilgili bilgi verilmelidir. Bu süreçte yoğun gelecek kaygısı yaşayabilir ve sevdiği diğer kişileri kaybetmekten korkabilir. Kendisine bir şey olmasından da endişe duyabilir.
- Böyle bir durumda mutlaka çocuk veya gence güven verilmelidir. “Şu an sağlıklısın, iyi durumdasın. İyi beslenir, tehlikelere karşı önlem alır ve dikkatli olursan önünde daha uzun bir hayat var.”, “Bundan sonra ben yanıdayım ve birlikte yaşayacağız. Anneni/babanı (kaybettiği kişi kimse) özlediğinde onu düşünebilirsin. Resimlerine, videolarına bakabilirsin. Mezarlık ziyareti yapabilirsin. Ondan bahsedebilir, benimle, arkadaşlarıyla onunla ilgili konuşabilirsin.”

• Yas sürecinde çocuk veya gencin eski rutinine olabildiğince hızlı dönmesi ve sorumluluklarını yeniden üstlenmesi sağlanmalıdır. Vefatın ardından ilk bir iki gece düzen bozulsada bunun daha fazla uzamasına fırsat verilmemelidir. Yine eskisi gibi evde sofraya kurulmalı, kalan aile bireyleri bir arada yemek yemeli. Duş alma, öz bakım rutinleri yerine getirilmeli.

• Evdeki kayıp kim olursa olsun kimse kimsenin yerine geçmemeli, kimseye ölenin görevleri yüklenmemeli. Annesini kaybeden bir genç kıza “Bu evin annesi artık sensin!” denilmemeli. “Kardeşi ölen bir çocuğa “artık bir tek sen varsın, onun yerine seni daha çok seveceğiz.” Denilmemeli. Bu çocuğun ve gencin üzerindeki yükü artırır. Herkes kendi, biricik rolünde kalmalı.

• Herkesin zorluklarla başa çıkma yöntemleri vardır yasta bu zorluklardan biridir. Kimimiz yas sürecinde inançlarımızdan güç alırız. İbadet etmek, dua etmek, hayır işlemek bize daha iyi hissettirir. Kimimiz duygularımızı boşaltacak farklı kanallar ararız resim yapar, şiir yazar, ölenin ardından mektup yazarız. Kimimiz sosyal desteklerinden güç alır; arkadaşlarımızla dertleşir, onlarla zaman geçirir, benzer acılar yaşamış kişilerle konuşuruz.