

# YAS SÜRECİNDE BİZE DÜŞEN ROLLER

## YAS SÜRECİNDE BİZE DÜŞEN ROLLER

- Öğretmenler yas sürecindeki öğrencilerine destek olurken öğrencilerinin gelişim dönemi özelliklerini bilmeli ve buna uygun destekler sunmalıdır. Örneğin; Ortaokul ve lise dönemine gelindiğinde öğrencilerin bireysel alanlarına ve kendilerini ifade etmek istememelerine saygı duyulmalıdır.
- Annesinin ölümünden sonra okula geri dönen bir lise öğrencisi düşünülüğünde öğretmenleri tarafından "aşırı" ilgi görmesi ve öğretmenlerinin öğrenciye sınıftaki diğer öğrencilerden çok farklı davranması ergenin yaşadığı yas sürecini kolaylaştırmak yerine zorlaştırabilir.

## Kayıp yaşayan öğrencileri bulunan öğretmenler için yaş dönemlerine özgü öneriler:

### Ortaokul ve Lise Dönemi

- Öğrencileri, akranları veya başkaları ile duygularını paylaşmak konusunda zorlamayın.
- Duygusal iniş çıkışları olabileceğinin farkında olun.
- Çaresizlik, üzüntü, pişmanlık, kızgınlık gibi duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olun.
- Öğrencilere kimden yardım alacaklarını seçme fırsatı tanıyın.
- Sorularını dürüstçe yanıtlayın ve yanlış bilgiler vermekten kaçının.

## Yas sürecindeki öğrencileri desteklerken öğretmenlerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Bunlar:

- **İyi bir dinleyici olun.** Yas sürecindeki öğrenciler için onları dinleyen, korku ve kaygılarını anlayabilen ve güvende hissettiren birinin varlığı önemlidir. Öğrencilerinizin ihtiyaç duyduklarında yanlarında olduğunuzu ve onları dinleyebileceğinizi bilmelerini sağlayın. Öğrencilerinizin bu süreçte neye ihtiyaç duyduklarını ve bu süreci kolaylaştırmak için nelerin yardımcı olacağını ifade etmelerini sağlayabilirsiniz. Bu sayede ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve onlara yardımcı olabilirsiniz.
- **Yas tepkilerini gözlemleyin ve anlayışlı olun.** Kayıp sonrası öğrencilerin okul başarılarında düşüşler görülmesi oldukça normaldir. Sevdikleri birinin ölümünün ardından çocuklar akademik görevlerini yerine getirmekte güçlük çekebilir, yakın çevrelerindeki diğer kişilerin de öleceğinden korkabilirler. Bu nedenle okula gelmek konusunda istekli olmayabilirler. Öğrencilerinizin bu tür tepkilerinin farkında olmak ve onlara kayıpları ile baş etmeleri için alan tanımak faydalı olacaktır.
- **Tetikleyicilerin farkında olun.** Öğrencilerin sevdikleri kişi ile ilgili anılarını ve kişinin ölümünü hatırlatıcı olabilecek uyarılar olabilir. Bu tetikleyiciler, ölen kişiye benzeyen birini görmek, ölen kişiyi hatırlatıcı bir ses ya da müzik duymak veya kokusunu hatırlatıcı bir koku almak olabilir. Bu uyarıların ne zaman ortaya çıkacağını kontrol 44 YAS etmek her zaman mümkün olmayabilir. Böyle bir durum ile karşı karşıya kaldığınızda öğrencilerinizin kendilerini ifade etmeleri için fırsat tanıyın.

- **Rutinleri sürdürün.** Gün içerisinde ne yapılacağını ve hangi aktivitelerin olduğunu bilmek yas tutan öğrencilerin günün geri kalanında kendilerinden neyin beklendiği konusunda hazırlıklı olmalarına yardımcı olur. Rutinler öğrencilerin kaygılarını azaltmalarına yardımcı olurken aynı zamanda ihtiyaç duydukları güvenlik duygusunu da sağlar.
- **Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan öğrencileri belirleyin.** Kayıptan sonra geçen zaman içerisinde öğrencilerinizin tepkilerinde azalma olmayabilir ve bazı tepkileri ise artarak devam edebilirler. Böyle bir durumda öğrencilerinizi profesyonel destek alması için okulunuzdaki psikolojik danışman/rehber öğretmenine yönlendirebilirsiniz.
- **Çocukların gizliliğine saygı duyun.** Çocukların sizinle paylaştıklarını başkaları ile paylaşmayın. Öğrencilerinizin yardıma ihtiyaç duyduklarını düşünüyorsanız bunu aileleri ile paylaşın ve öğrencilerinizi okulunuzdaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirin. "Yas sürecindeki öğrenciler için okul psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinden, öğretmenlerden, okul yöneticilerinden ve akranlarından gelen psikolojik destek yas sürecini kolaylaştıran önemli kaynaklardır.



# YAS TUTAN KİŞİLERE YARDIMCI OLMAYAN İFADELER

- **Zaman her şeyin ilacıdır/Zamanla geçer.** Zaman, yas sürecinde tek başına yardımcı olmaz. Kişilerin zaman içerisinde yasları ile baş etmek için attıkları adımlar yas sürecinin sağlıklı bir şekilde geçmesine yardımcı olur.
- **Güçlü ol.** Yas sürecindeki kişilere sıklıkla başkaları için güçlü olmaları söylenir. (Annen için güçlü olmalısın.) Bu tür ifadeler yas tutan kişilerin kendi yas tepkilerini bastırmalarına sebep olur. Yaslarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını engeller. Bunun yerine çocuklara "Ailen ve sen bu süreçte nasılsınız? Sevdiğin diğer kişiler ile ilgili taşıdığın kaygılar var mı?" gibi sorular sorulabilir.
- **Kocaman oldun artık.** Yas tutan çocuklara genellikle artık büyüdükleri, aileleri için güçlü olmaları, duygularını yönetmeleri ve üzülmemeleri gerektiği söylenir. Çocukları yaşadıkları derin duyguları ifade etmekten alıkoyan bu ifadeler yas süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlatmalarını ve uyum sağlamalarını zorlaştırır. Bunun yerine çocuklara "Bunun senin için nasıl bir deneyim/süreç olduğundan biraz daha bahsedebilir misin?" şeklinde sorular sorularak yas sürecini nasıl deneyimlediklerini ifade etmeleri sağlanabilir.
- **Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu.** Onun için üzülme/sevinmelisin. Bu ifadeler sıklıkla hastalık gibi sebeplerle sevdikleri birini kaybeden kişilere söylenir. İçlerinde gerçeklik payı barındırsalar da bu ifadeler, yas tutan kişilerin yaslarının sağlıklı bir şekilde yaşamalarına izin vermez.
- **Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.** Yas sürecindeki bireyler, çevrelerindeki diğer kişilerin "Başka şeyler ile ilgilenirsen, kaybın ile ilgili düşünmeye fırsatın kalmaz." şeklindeki cümlelerini sıklıkla duyarlar. Yas sürecindeki kişileri sürekli meşgul tutmaya çalışmak, kişilerin yaslarını ertelemelerine sebep olur ve bitirilmemiş işleri üzerinde çalışmalarını engeller. Yas sürecindeki kişilerin sahip oldukları duygularını, anılarını veya isteklerini ne olursa olsun deneyimlemelerine ve ifade etmelerine izin verilmesi önemlidir.
- **Hayatındaki iyi şeylere odaklan.** Çocuklara daha iyi hissettirmeyi hedefleyen bu ifadeler, aslında onların yaslarını bastırmalarına sebep olur. Yaslarını anlamalarına ve anlamlandırmalarına yardımcı olmak için duygularını ifade etmeleri ve deneyimlemelerine fırsat tanınmalıdır.
- **Kendini çok kötü/kızgın hissediyor olmalısın.** Kayıp sonrasında kişilerin birtakım yas tepkileri göstermesi doğaldır. Ancak kaybın ardından kişilerin ne hissettiklerini bilmek tam olarak mümkün değildir. Bu tür cümleler çocukların kendilerini belli bir şekilde hissetmeleri gerektiğini ima eder. Kayıp yaşayan kişiler genellikle aynı anda birden fazla duyguyu hissederler. İfade edildiği şekilde hissetmeyen çocuklar, suçluluk duyabilir ve yanlış bir şey yapıyorlarmış hissine kapılabilirler. Bunun yerine çocuklara nasıl hissettiklerini sorabilirsiniz. (Çoğu kişi sevdiği birinin ölümünün ardından bazı güçlü duygular hisseder. Sevdiğin birini kaybetmek sende neler uyandırdı/sana neler hissettirdi?)
- **Nasıl hissettiğini biliyorum.** Aynı kaybı yaşamış olsanız dahi çocukların o esnada ne hissettiklerini tam olarak anlamanız mümkün değildir. Bireylerin yası birbiri ile ortak tepkiler barındırsa da aslında parmak izi kadar farklıdır. Bunun yerine çocuklara, kendi yas deneyimlerini sizinle paylaşmaları için sorular sorabilirsiniz. (Bunun senin için nasıl bir süreç olduğundan bahsedebilir misin? Sevdiğin kişinin ölümünden beri ne tür şeyler düşünüyorsun?)
- **Senin yaşında iken bende birini/evcil hayvanımı kaybetmiştim.** Bu tür cümlelerin yanında "Bir başka öğrencim de geçen hafta kardeşini kaybetmişti." gibi kayıp deneyimlerini birbirleri ile kıyaslayan bu ifadeler ile odak daha fazla acı çeken birilerinin varlığına çekilir. Bu nedenle çocuklara kendi kaybının o kadar da anlamlı olmadığını hissettirebilir. Mümkün olduğunca, çocukların kendine özgü yas deneyimine ve destek ihtiyacına odaklanmak gerekir. Bunun yerine, "Sevdiğim birini kaybettiğimde nasıl hissettiğimi hatırlıyorum ancak senin şu an gerçekten nasıl hissettiğini bilmiyorum. Bana kendini nasıl hissettiğinden bahsedebilir misin?" şeklinde bir soru sorulabilir.
- **Yas tutan kişilere sıklıkla söylenen ve yardımcı olmayan diğer ifadeler:**
- Zamanla kendini daha iyi hissedeceksin. Şimdiye kadar iyi hissetmen/toparlanman gerekirdi. İşin iyi tarafından bak. En azından o şimdi daha iyi bir yerde. Üzülme, en azından artık acı çekmiyor.

# YASI ETKİLEYEN FAKTÖRLER



- **Yakınlık.** Yakınlık ya da ölen kişi ile kurulan ilişkinin niteliği yas sürecini etkileyen en önemli değişkenlerden biridir. Yakınlık, ölen kişinin hayatta kalan kişi ile ilişkisinin doğasını kapsar. Burada sorulması gereken soru “ölen kişinin kim olduğu” sorusudur. Ölen kişi, hayatta kalan kişinin eşi, çocuğu, ebeveyni, kardeşi, akrabası, arkadaşı ya da sevgilisi olabilir. Uzak bir akrabanın ölümü ile kardeş kaybı karşısında kişiler farklı yas tepkileri gösterirler. Babalarını kaybetmiş iki kardeşin yas tepkilerinde de kardeşlerinin babayla kurdukları ilişkinin yoğunluk ve türüne göre ciddi düzeyde farklılıklar olabilir. Genel olarak ölen kişi ile yakınlık derecesi arttıkça yas tepkilerinin yoğunluğu da bir o kadar artar.
- **Bağlanmanın doğası.** Ölen kişi ile kurulan bağların niteliği yas sürecini etkileyen bir diğer önemli faktördür. Kaybedilen kişi ile kurulan bağlanmanın güvenli olup olmaması, ilişkideki ikircikli duygular, ölen kişi ile yaşanan çatışmalar ve bağımlı ilişkiler yas sürecini etkiler (Worden, 2018). Yas tepkileri ölen kişiye duyulan sevginin yoğunluğu ile doğru orantılı bir ilişki içerisindeydir. Ölen kişiye duyulan sevgi arttıkça yas tepkilerinin yoğunluğu da artar. Ölen kişi, kayıp yaşayan çocuk/ergen için bir bağlanma figürü ve güven üssü ise yas süreci daha zorlu deneyimlenebilir. Kendini iyi ve güvende hissetmek için annesine ihtiyaç duyan bir çocuk, annesinin kaybının ardından kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir hissedebilir. Ölenle ilgili ikircikli duyguların yani hem olumlu hem olumsuz duyguların varlığı yas sürecini zorlaştırabilir. Bu gibi durumlarda kayıp yaşayan çocuk yoğun suçluluk duyabilir veya ölen kişinin kendisini yalnız bıraktığını düşünerek yoğun kızgınlık duyabilir. Özellikle benmerkezci duyguların yoğun yaşandığı dönemlerdeki çocuk ve ergenler yakınlarının ölümünden kendilerini sorumlu tutabilir. (Ben uslu bir çocuk olsaydım annem hastalanıp ölmezdi.)
- **Ölüm şekli.** Ölüm şekli normal yasin ve travmatik yasin belirleyicilerinden biri olabilmektedir. Kişinin doğal yollarla mı yoksa kaza, intihar ya da cinayet sonucunda mı öldüğü kişilerin yas tepkilerini etkilemektedir. Ölüm şeklinin hangi yollarla olduğunun yanında kayıp yaşayan kişinin ölüme tanıklık edip etmediği, ölümün beklendiği ya da ani olması, kısa süre içerisinde birden fazla kayıp yaşanması gibi faktörler de yas süreci üzerinde etkilidir.
- **Geçmiş yaşantılar.** Kayıp yaşayan kişinin ruh sağlığı geçmişi ve geçmiş kayıp yaşantıları ile bu kayıplara gösterdiği yas tepkileri, önceki kayıpların yas sürecinin tamamlanıp tamamlanmadığı gibi etkenler yas sürecini etkiler. Tamamlanmamış yas süreçleri yeni yas süreci ile bir araya geldiğinde kişilerin yas süreci güçleşmektedir. Kaynakları kısıtlı ve görece olarak zorlu bir yaşam süren ailede meydana gelen bir kayıp çocuk/ergenin süreci daha zor atlatmasına neden olabilir.
- **Kişilik özellikleri.** Kayıp yaşayan bireyin yaşı, cinsiyeti, baş etme stilleri, bağlanma stilleri, bilişsel yapısı, benlik saygısı ve öz-yeterlilik inancı, inanç ve değerleri yas sürecini kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı olabilmektedir.
- **Sosyal destek.** Diğerlerinden algılanan sosyal ve duygusal destek yas süreci üzerinde olumlu veya olumsuz etkiye sebep olabilir. Çocuk/ergenin algıladığı sosyal desteğin yüksek olması, bu sayede kendini güvende hissetmesi yas stresinin olumsuz etkilerine karşı koruyucu rol oynar. 7. Yas sürecinde oluşan sıkıntılar. Kaybın ardından oluşan krizler, önemli yaşam olayları, çoklu kayıplar veya ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar yas sürecini herkes için zorlaştırabilir. Normale dönmeyi güçleştirebilir.

# ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS TEPKİLERİ

## Çocuklarda Yas Tepkileri ile İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

### YANLIş

1. Çocuklar yas tutmazlar veya belirli bir yaşa geldiklerinde yas tutmaya başlarlar.
  2. Çocuklar yalnızca sevdikleri birini kaybettiklerinde yas tepkileri gösterirler.
  3. Çocuklar ölüm gibi büyük kayıplar ile baş etmek için çok küçüktürler ve bununla baş edemezler. Bu nedenle cenaze ya da ölüm ile ilgili diğer ritüellere katılmamalıdır.
  4. Çocuklar ölüm haberini aldıktan sonra kayıtsız kalırlar ve bundan etkilenmezler.
  5. Çocuklar, sevdikleri birinin ölümünden kolaylıkla etkilenir ve bununla baş edemezler.
  6. Aileler, çocuklarının kayıp ile baş etmelerini sağlamakla yükümlüdürler.
  7. Çocukların ölüm ile baş etmelerini sağlamak için bireysel terapiler yeterlidir.
- Özetle, okul başarısındaki düşüş, çocuğun ölümünden etkilendiğini gösteren normal bir tepkidir. Yas sürecindeki çocuk ya da ergenin daha önce sevdiği bir oyunu oynamaktan vazgeçmesi, içine kapanması normaldir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005). Ergenlik döneminde ise çocukların öfke, güçlü inkâr, suçluluk, üzüntü, intihar düşünceleri gibi duygusal tepkileri göstermesi sıklıkla görülür. Madde kullanımı ve suça yönelme gibi davranışlar da yas tepkisi olarak görülebilmektedir (Sezer ve Saya, 2009). Eğer çocuğun yaşadığı kayıp ani ve travmatik bir kayıpsa kendi hayatına ilişkin korkular yaşayabilir. Bu korkular nedeniyle çocuğun yas tepkileri gösterememesi normaldir (Humphrey ve Zimpfer, 2008). Yaşanan kayıp bir ebeveynin kaybı ise çocukta güven, sevgi ve destek gibi temel duygularda da sarsılmalara yol açabilir.

### DOĞRU

1. Çocuklar hangi yaşta olursa olsunlar yas tutarlar. Çocuklar yetişkinler gibi yas tepkileri göstermeyebilirler. Çocukların gösterdikleri yas tepkileri gelişim dönem özelliklerine, yaşlarına ve önceki deneyimlerine bağlı olarak değişkenlik gösterir.
2. Çocuklar gelişim dönemleri içerisinde birçok kayıp ile karşı karşıya kalırlar. Bu kayıplar gelişimsel dönemin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan kayıplar (okul değişimi sonucunda arkadaşlarının ve öğretmenlerinin değişimi gibi.) olabilirken evcil hayvanlarının ölümü, sevdikleri birinin ani ya da hastalık sonucunda ölümü, arkadaşlık ilişkilerindeki çatışmalar sonucunda arkadaşlarını kaybetmeleri gibi kayıplar olabilir. Tüm bu kayıplar çocukların yas tepkileri göstermelerine sebep olabilir.
3. Ölüm nedeniyle gerçekte kayıpların ardından çocukların uygun bir şekilde ritüellere katılmaları desteklenebilir. Bu sayede yetişkinler, çocukların ölüm ile baş etmelerini kolaylaştırmak için rol model olabilirler. Ancak çocuklar bu süreçlere katılmaları konusunda zorlanmamalı, eğer katılmak istiyorlarsa uygun bir şekilde katılmaları sağlanmalıdır. Çocuklara cenazeye katılmak isteyip istemedikleri sorularak cenaze süreci konusunda bilgi verilmelidir.
4. Çocukların ölüm ile baş etme ve ifade etme şekilleri yetişkinlerden farklıdır. Ölüm haberini aldıktan sonra yetişkinler ile benzer tepkileri göstermedikleri onların bu kayıptan etkilenmediği anlamına gelmez. Çocuklar zaman zaman ölüm ile ilgili sorular sorarak, bunu oyunlarında canlandırarak veya çevrelerindeki yetişkinlerin yas tepkilerini gözlemleyerek baş etme becerilerini geliştirmeye çalışırlar. Hatta büyüdükten sonra dahi çevrelerindeki yetişkinlere olayın nasıl meydana geldiği ile ilgili sorular sormaya devam edebilirler.
5. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi dayanıklıdır. Erken çocukluk dönemlerinde yaşanan kayıplar çocukların baş etme becerilerini zorlasa da sosyal destek sağlanması ve sağlıklı baş etme becerilerinin öğretilmesi sayesinde bu kayıp ile baş edebilirler.
6. Kaybın ardından ailelerin çocuklarına sağladığı destek elbette çok önemlidir. Ancak, aileler de çoğunlukla yaşanan bu kayıptan etkilenen bilmekte ve çocuklarını desteklemek konusunda zaman zaman yetersiz kalabilmektedirler. Aileler ile birlikte okullar veya çocukların çevresindeki diğer yetişkinler de çocukların ölüm ile baş etmelerine yardımcı olabilir. Hatta çocukların çevresinde bulunan tüm destek sistemlerinden olabildiğince alabilecekleri destekler çocukların kayıp sonrası yaşama uyum sağlama süreçlerini hızlandırabilir.
7. Çocukların ölüm ile ilgili duygu ve düşüncelerini sözel olarak paylaşabilecekleri alanlara sahip olmaları oldukça kıymetlidir ve faydalıdır. Ancak çocuklar ve ergenler ile çalışırken oyun, müzik, sanat, dans veya dramadan da faydalanılabilir. Bu gibi yaratıcı aktiviteler çocukların yas tepkilerini anlamaları ve ifade etmeleri için alan sağlarlar.