

Kayıp ve Yas - Çocuklar

Pandemi sebebiyle pek çok kişi beklenmedik kayıplar yaşayabilmekte veya sevdiklerini kaybetme riski ile yüzleşmek durumunda kalmaktadır. Yas süreci sevilen birinin kaybedilmesine verilen doğal bir tepkidir ve bu dönemde bireylerin üzüntü, öfke, özlem gibi pek çok zor duyguyu, uyku ve yemek düzeninde değişimler gibi fizyolojik yakınmaları deneyimlemesi olasıdır. Ancak COVID-19 döneminde artan korku ve kaygılarla birlikte salgına karşı alınan önlemler, daha önceki zamanlara kıyasla kayıp ve yasla başa çıkabilmeyi zorlaştırabilmektedir. Sevilen biri kaybedildiğinde çocuklarla bu konuda iletişim kurmak zor gelebilir. Onlara kaybı, anlayabileceği dilden somut bir şekilde anlatmak büyük önem taşımaktadır.

Çocuklar Ölümü Nasıl Anlar?

0-6ay: Bebeklerde ölüm kavramı yoktur, ama bu çevrelerindeki kayıplardan etkilenmedikleri anlamına gelmez. Bebekler ölen kişinin eksikliğinin farkına varabilir ve bu onların kaygı ve korku duymasına neden olabilir. Zihinleri kaygı ve korkuya anlam verecek kadar gelişmemiş olsa da, bu duyguları deneyimler ve yatıştırılmaya ihtiyaç duyarlar. Eğer ölen kişi bebeğin birincil bakım vereniyse ve bebek kendisini besleyen, altını değiştiren, kendisiyle ilgilenen kişinin yokluğunu fark edebiliyorsa bu ihtiyaç daha da artar.

6 ay - 2 yaş: Bu yaşta çocuklar birincil bakım verenlerinin yokluğunu ağlayarak ve öfkeli gözyaşlarıyla protesto ederler. Bağlandıkları birinden ayrı kaldıklarında ve onu kaybettiklerinde bebeklerin oyuncaklarına ve mamaya ilgilerini kaybetmesi, başkalarıyla etkileşime girerken ilgilerini kaybetmeleri de yaygındır. Bu gelişim aralığında yaşları büyüdükçe, bebeklerin kaybettikleri kişiyi aramaya başladıkları da görülür.

2 - 5 yaş: 2 ve 5 yaşlar arasındaki çocuklar ölümün geri çevrilemez olduğunu anlayamazlar. Çocuk ölen bir yakınının hala geri dönebileceğini düşünür ve onu canlı bir şekilde yeniden görmeyi bekler. Bu yaştaki çocuklar ölümle ilgili soyut kavramlar konusunda kafa karışıklığı yaşarlar. Ölen kişinin aynı anda nasıl hem tabutta, hem de cennette olabileceğini anlayamayabilirler. Eğer ölen kişinin "huzur içinde yattığı" gibi şeyler duyarlarsa bu kafalarını karıştırabilir ve gece yatmaya gitmekten ya da aile üyelerinin uyuduğunu görmekten korkmaya başlayabilirler. Bu yaştaki çocuklar kendi yaptıkları bir şeylerin ölen kişiyi geri getirebileceğine inanabilirler.

5 - 10 yaş: Bu yaşlardaki çocuklar ölümü daha iyi kavramaya başlarlar. Ölümün bir son olduğunu anlamaya, ölen kişinin hiçbir şekilde geri dönemeyeceğini kavrayabilmeye başlarlar. Bu yaşlardaki çocuklar genellikle yetişkinlerde gördükleri başa çıkma mekanizmalarını kopyalarlar.

Çocuklarla Ölümü ve Kaybı Konuşmak Gerekir mi?

- Bazen ebeveynler, çocukların ölümü yeterince anlamadığını ya da kayıplardan etkilenmediğini düşünebilir; onların ölüm ve kayıpla ilgili duygularla başa çıkamayacağını düşünerek saklama ihtiyacı hissedebilir.
- Her yaştaki çocuk, hatta bebekler bile kaybı hissedebilirler. Hangi yaşta olursa olsun çocukların hislerini ifade etmek için teşvik edilmeye ve duygularını anlamaları için desteklenmeye ihtiyaçları vardır.
- Özellikle salgın ve izolasyon döneminde çocukların birçok değişiklikte bir arada başa çıkmaya çalıştıklarını anlamak önemlidir: özgürlüklerini, hareketliliği, sosyal çevrelerini, arkadaşlarını, öğretmenlerini, sıradan ve günlük hayatlarını, sevdikleri aktivitelerin bazılarını kaybetmek gibi.
- Ölüm hakkında açıkça ve çocukların gelişim düzeyine uygun bir dille konuşarak ne olduğunu anlamalarına yardımcı olmak gerekmektedir.

Doğru dili ve sözcükleri seçmek:

- Siz de bir yas yaşıyorken çocuklara ölüm haberini vermek ve bunun üzerine konuşmak zordur. Çocuklarınızla konuşmadan önce prova yapmayı deneyebilirsiniz. Bu konuşmayı birlikte yapacağınız yetişkinler varsa nasıl konuşacağınız üzerine birlikte çalışabilir ve çocuğunuzdan gelebilecek “Geri dönecek mi?”, “Nereye gitti?” veya “Neden gelmiyor?” gibi sorulara kendinizi hazırlayabilirsiniz.
- Özellikle küçük çocuklar ölümden soyut bir şekilde ya da dolaylı olarak bahsedilmesini anlamayabilirler. Bu nedenle “ölmek” ve “ölüm” kelimelerini doğrudan kullanmak önemlidir. “Cennete gitmek,” “toprak olmak,” “huzur içinde yatmak” gibi yetişkinleri rahatlatan ifadeler onların kafasını karıştırabilir. “Aramızdan ayrıldı,” “Kaybettik” gibi ifadeler, ölen kişinin geri gelebileceğini sanmalarına neden olabilir. Aynı şekilde kendileri de “kaybolmaktan” korkabilir, odadan “ayrılan” birinin ölen kişi gibi geri dönmeyeceğini düşünerek endişelenebilirler.
- Çocuklara kayıp açıklanırken ölen kişinin geri dönmeyeceğini vurgulamak ve onlara umut vermemek büyük önem taşımaktadır.
- Çocuklara, duyduklarından ne anladıklarını sormak önemlidir. Bu sayede yanlış anlamaları düzeltmeye çalışabilirsiniz, akıllarının karıştığı noktalarda yardımcı olabilir ve soru sormaları için cesaretlendirebilirsiniz.
- Sorulara açıkça cevap vermeye çalışabilirsiniz Cevapları bilmiyorsanız araştıracağınızı/düşüneceğinizi söyleyerek daha sonra uygun cevabı bulduğunuzda tekrar konuşabilirsiniz.
- Ölüm haberini hazmetmek için çocuğunuzun zamana ihtiyacı olabilir ve zaman geçtikçe aklına yeni sorular gelebilir. Bazı şeyleri tekrar tekrar açıklamamız/konuşmanız gerekebilir. Aynı soruları tekrar tekrar sorduğunda sabırla cevaplamayı denemeniz faydalı olacaktır.
- Çocuklar kendilerini sevilen kişinin kaybıyla ilgili suçlu hissedebilirler, sizlere söylemiyor olsalar da “Keşkeler” zihinlerini dolduruyor olabilir. Hatta küçük çocuklar kaybın doğrudan kendi davranışları sonucunda gerçekleştiğine inanabilirler: “Ben yaramazlık yaptığım için dedem öldü”. Bu durumda bunu aklıda bulundurmak ve onların hiçbir suçu olmadığını zaman zaman hatırlatmak iyi olabilir.
- Çocuklara duygularınızı ifade etmekten çekinmeyin, ölen kişiyi özlediğinizi ve geri dönmeyeceği için üzüldüğünüzü belirtebilirsiniz. Ağlamak veya üzgün görünmek gibi ifadelerden kaçınmayın, eğer kendinizi kısıtlarsanız çocuklar bu duyguların ifade edilmesinin kötü olduğunu düşünebilir. Ancak, çocuğun yakınındaki bir kişi çılgınlık atmak veya bağırarak gibi ciddi tepkiler veriyorsa sakinleşene kadar çocuğun farklı bir yerde bulundurulması gerekebilir.

Sevilen bir kişi kaybedildiğinde bir yetişkin olarak kendi yas deneyiminize de odaklanmak, sizin ve çocuğunuzun bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla hazırladığımız “**Kayıp ve Yas – Yetişkinler**” başlıklı broşürümüze aşağıdaki web sayfalarından ulaşabilirsiniz

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar