

Çocuğa Ölüm Olayı Nasıl Anlatılır?

Çocuğa ölümün anlatılması ertelenmemelidir. Bireyler ölümden çok etkilendiyse kendilerini toparlayıncaya kadar kısa bir süre bekleyebilirler ya da çocuğun güvendiği başka birisinden yardım istenebilir.

Çocuğa ölümle ilgili açıklama yapılırken bireyler sakin olmalıdır ayrıca çocuğun kendisini rahat ve güvende hissettiği bir yer seçilmelidir.

Çocuğa ölüm olayıyla ilgili açıklama yapılırken bilgiler açık ve doğru olmalı ve bunlar çocuğun yaşına uygun bir dille aktarılmalıdır. Bununla birlikte çocuğa açıklama yapmadan önce çocuk hazırlanmalıdır.

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.

Çocuğa, yanında bulunduğu ve kendisine bir şey olmayacağı konusunda güvence verilmelidir.

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.

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

Yas Durumunda Yapılabilecekler

Çocuğun olup bitenlere yönelik bireysel bir anlam oluşturmaya yardımcı olmak.

Çocuğa ölüm ve kayıpla ilgili doğru ve yaşına uygun bilgiler vererek olup bitenleri tam olarak anlamasını sağlamak.

Çocuğa olup bitenleri açıklamak, çocuğun anlatılanları nasıl anladığını görmek için onu dinlemek ve çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak sağlamak.

Çocuğun olup bitenleri ifade etmesine, yeniden canlandırmasına ve oyunlar oynamasına uygun ortam yaratmak.

Çocuğun olup bitenleri yanlış anlama, yanlış tanımlama ve sihir ile ilgili düşüncelerinin olup olmadığına dikkat etmek.

Açıklığı, saydamlığı, tutarlılığı ve dürüstlüğü vurgulamak.

Fiziksel açıdan çocuğa yakın olarak güvende olduğu hissini geliştirmesini sağlamak.

Ebeveynler olarak çocuğun dile getirdiği ihtiyaçlara, isteklere ve tepkilere duyarlı olmak.

Çocuğa bakılacağı ve önemseneyeceği mesajını vermek.

Çocuğun önceden bu yana gelen evdeki ve okuldaki ya da kreşteki düzenini devam ettirmek.

Kreş ya da okuldaki sorumlulara olup bitenler hakkında bilgilendirme yaparak onların da çocuğa en iyi şekilde destek vermelerini sağlamak, çocuğun bu zor dönemi uygun olarak atlatmasında faydalı olabilecek yardımlardandır.

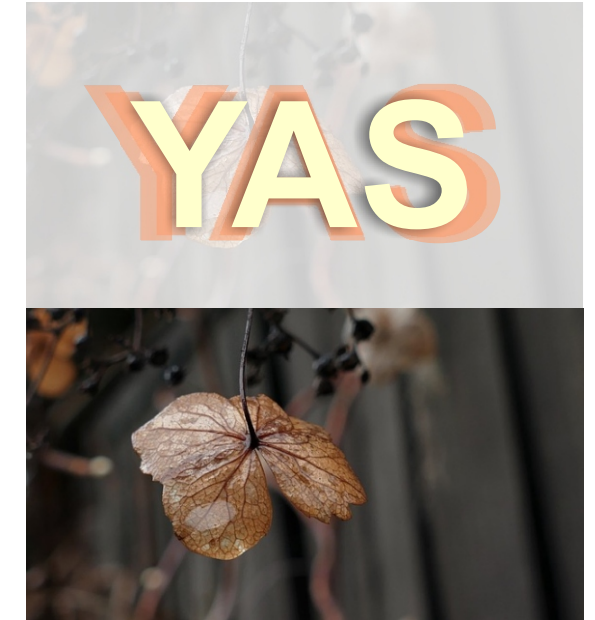
Yeniram.meb.k12.tr

Telefon: (0312) 341 69 06

Adres: Varlık Mah., Tanzimat Cad. No:21, 06170
Yenimahalle/Ankara



Psikososyal Destek Programı



Bireyler yaşamları boyunca birden fazla kayıp ya da kayıp yaratacak durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bildik (2013), yaşamın her döneminde yer alan bireylerin, bir kaybın ardından normal yas süreci ile baş başa kaldığını ve bireyin yaşadığı en acı veren somut kaybın geri dönüşü olmayan ölüm olduğunu belirtir.

Yas, sevilen ve değer verilen bir kişinin yaşamını yitirmesi sonucu o kişiden yoksun kalınmasından dolayı yaşanan duyguların dışı vurulmuş bir hâlidir.

Fiziksel Tepkiler

Nefes alıp vermede güçlük yaşama
Boğulacakmış gibi olma
Vücutta baskı yaşama
Baş dönmesi ve titremeler
Hâlsizlik ve enerji yitimi
Midede oluşan boşluk hissi
İştahın bozulması
Gürültüye karşı aşırı duyarlılık

Bilişsel Tepkiler

Ölümün gerçek olmadığını düşünme ve inkâr etme
Ölen kişinin yaşadığını düşünme
Olumsuz düşüncelerin etkisinde kalma
Rüyaların etkisine kapılma
Ölen kişiyle ilgili geçmişte yaşananları düşünme
Zihin bulanıklığı yaşama
Görsel ya da işitsel halüsinasyonlar
Kişinin ölümü üzerine olayların farkına varmakta zorlanma

Duygusal Tepkiler

Şaşkınlık ve şok etkisi yaşama
Kişinin ölümünü kabullenmekte zorlanma
Ölen kişiye kendisini yarıda bıraktığı için kızma
Ölen kişiye yardımcı olamadığı için kendisine kızma ve kendisini suçlu hissetme
Ölen kişiye hayattayken yapamadığı şeyler için kızma
Kişinin ölümü üzerine boşluğa düşme, yalnızlık ve umutsuzluk duygusu
Kişinin ölümü üzerine anlamsız korkulara kapılma

Davranışsal Tepkiler

Ağlama
Dalgınlık ve dikkatsiz davranışlarda bulunma
Uyku ve yemek düzeninde yaşanan bozulmalar
Ölen kişiyi anımsatan şeylerden uzaklaşma
Yoğun üzüntüyle baş etmek için alkol ya da uyuşturucu kullanma
Sosyal çekilme

Yas Tutmanın Dört Görevi

1. Kayıp gerçeğini kabullenmek.
2. Yasın verdiği acıyla başa çıkmak ve duyguları ifade etmek.
3. Ölen kişinin yokluğunun hissedildiği çevreye uyum sağlamak.
4. Duygusal anlamda ölen kişinin yerini doldurmak ve hayata kalındığı yerden devam etmek.

Çevik ve Öncü (1995) normal yas sürecinin genellikle 6 ile 24 ay kadar sürebildiğini ve zaman içinde de yatıştığını ancak bu sürecin belirtilen zaman aralıklarının ilerisinde olması durumunda patolojik yasin belirtileri olabileceğini ifade

etmişlerdir.

Ölen kişinin ardından ortaya çıkan ve doğal bir tepki hâli olan yas sürecini de etkileyen birtakım faktörler bulunmaktadır. Worden (2009) bu konuda yas sürecini etkileyen yedi temel faktörün olduğunu belirlemiştir:

- Ölen kişinin kimliği
- Ölen kişi ile aralarındaki ilişkinin doğası
- Ölüm şekli
- Geçmiş kayıpların varlığı
- Kişilik özellikleri
- Sosyal ilgi ve destek
- Yas sürecinde ortaya çıkan sorunlar

Yasın Aşamaları

Kubler-Ross'un ölüm ve yasla ilgili tepkileri anlamada ortaya koyduğu beş aşamalı model paradigması oldukça popüler olmuştur (Doka, 2003).

Bu beş aşamanın ilki kişinin; sevdiği kişinin ölümünü kabullenmediği şok ve inkâr aşamasıdır. İnkâr aşamasından sonra öfke aşaması gelir, kişi inkâr sürecini daha fazla sürdüremeyeceğini anladığı zaman inkâr durumu yerini, öfke, hissim, küskünlük duygularına bırakır. Üçüncüsü ölen kişinin yeniden yaşama döneceğine dair inanç geliştirildiği pazarlık aşamasıdır. Dördüncü aşama olan depresyon aşamasında birey sevdiği kişiyi kaybettiği için yoğun üzüntü duygusu yaşar ve depresif tepkiler verir. Son olarak kabullenme aşamasında birey ölüm olayının gerçekliğini reddetmekten vazgeçerek kabullenmektedir.