



ÇOCUK VE ERGENLERİN YAS SÜRECİNDE OKULUN ROLÜ

ANKARA ÖZEL TEVFİK FİKRET OKULLARI



ÖLÜM KAVRAMININ GELİŞİMİ

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ÖLÜM KAVRAMI

- Ölümün engellenemez ve evrensel olduğunu ve geri dönüşü olmadığını kavrar.
- İçsel ve dışsal nedenlerden kaynaklandığını kavramaya başlar.
- Ölümün bedensel yanı üzerinde odaklanır.
- Kendi başına gelmeyeceğini düşünür.

ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖLÜM KAVRAMI

- Ölümün kaçınılmaz olduğunu kavrar.
- Kendi ve çevresindekilerin başına da gelebileceğinin farkına varır.
- Ölüm soyut bir kavram haline gelmeye başlar.
- Adalet, anlam, yazgı ve doğa üstü olguları sorgulamaya başlar.
- Cenaze törenleri ve ritüellere ilgi duyar.

ÖLÜM KAVRAMI NASIL ANLATILMALI?

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli unsur, çocukların bu konuda

neyi bildikleri

ve *neyi bilmedikleridir.*

YAS SÜRECİ



YAS

- Yas, "*bizim için çok fazla önemi olan birisini ya da bir şeyi sonsuza dek kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular*" olarak tanımlanabilir.
- Yas insanın kayıplar karşısında gösterdiği doğal, evrensel ve normal bir tepkidir.



YAS

- **Duyguları,**
- **Düşünceleri,**
- **Bedensel tepkileri içinde barındırır.**



YASIN ÖZELLİKLERİ

- Yas kayba karşı verilen doğal bir tepkidir.
- Her öğrencinin yaşadığı yas süreci kendine özeldir.
- Yas sürecinde doğru veya yanlış yoktur.
- Her ölüm farklıdır ve farklı deneyimlenir.
- Yas sonu olan bir süreç değildir.
- Yas süreci birçok faktörden etkilenir.

YAS

Yas tepkilerini;

- Ölenin kimliđi,
- İlişkinin niteliği,
- Ölüm şekli,
- Geçmiş kayıpların varlığı,
- Kişilik özellikleri,
- Sosyal destek,
- Yaşam şartlarının değişmesi



etkilemektedir.

YAS AŐAMALARI

- Őok ve inkar
- Protesto
- Ümitsizlik
- Kabul ve karar





ÇOCUK VE ERGENLERDEKİ ORTAK YAS TEPKİLERİ

Akademik Tepkiler

- Odaklanmakta güçlük çekme
- Akademik başarıda düşüş
- Çalışmalarını tamamlamada güçlük çekme
- Okula gelmede isteksizlik, devamsızlıkların artması
- Unutkanlık
- Kelime bulmada güçlük
- Dikkatsizlik
- Mükemmel olmaya çalışmak

Duygusal Tepkiler

- Güvensizlik ve terk edilmiřlik duyguları
- İnsanların tepkileri konusunda merak yaşamak
- Korku, suçluluk, pişmanlık, üzüntü, karmaşıklık
- Umursamama hali
- Çökkünlük, umutsuzluk, řiddetli üzüntü

Davranışsal Tepkiler

- Anlık parlamalar, hırçınlık
- Öfkeli davranışlar, kavga etmek
- Kurallara karşı gelme
- Aşırı hareketli olma
- Yalnız olmayı tercih etme, çekilme
- Gerileyen davranışlar
- Hayatta kalan ebeveyni sürekli kontrol etme

Sosyal Tepkiler

- Arkadařlardan çekilme
- Günlük etkinliklerden çekilme
- İlaç veya alkol kullanımı
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde değişiklikler
- Aile rolünün değişimi (ölen ebeveynin rolünü üstlenme)
- Fiziksel anlamda güvende olmayı isteme

Sosyal Tepkiler

- Aşırı duygusal ve ağlamaklı olmak
- Kayıptan etkilenmemiş gibi görünmek
- Ölüme ilgi duymak ve detayları merak etmek
- Ölüm ve intihar ile ilgili tekrarlayan düşünceler
- Cinselliği dışa vurmak
- Çalma davranışının görülmesi
- Kalabalık içinde bulunmaktan rahatsız olma

Fiziksel Tepkiler

- Karın ağrısı, baş ağrısı, kalp ağrısı
- Sıklıkla yaralanma ya da kaza geçirme
- Revire sıklıkla gitme isteği
- Uyku problemleri ve kâbus görme
- İştahsızlık ya da aşırı yeme
- Güçsüzlük, halsizlik
- Deri hastalıkları (ürtiker, kaşıntı...)
- Mide bulantısı
- Sık hasta olma
- Kalp atışının hızlanması

İnançsal Tepkiler

- Tanrı'ya karşı öfke
- “Neden ben?” ve “Neden şimdi?” ile ilgili sorgulama
- Hayatın anlamı ile ilgili sorgulama
- Ölen kişinin nerede olduğu ile ilgili karmaşık düşünceler
- Evrende kendini yalnız hissetme
- Önceki inanışlarını sorgulama ve şüphe duyma
- Geleceğin anlamı hakkında şüphe duyma
- Değerlerin değişimi

PATOLOJİK YAS


- Kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen normal yas tepkilerinin artarak devam etmesi ve bireyin günlük yaşam alanlarındaki işlevselliğinin bozulması **patolojik yastır**.
- Bir uzmandan yardım alınması gereklidir.



- İntihar düşünceleri ya da eğilimi
- Tıbbi tanısı olmayan kronik fiziksel rahatsızlıklar
- Ölümü inkâr ederek yas sürecini ertelemek ya da yok saymak
- Kendini yalnızlaştırma, hiçbir aktiviteden hoşlanmama



- Ölen kişiyle ilgili anıları yoğun bir şekilde düşünme
- Ölümden kendini sorumlu hissetme ve devam eden suçluluk duyguları
- Yeme alışkanlıkları ve uyku düzeninde meydana gelen değişimler
- Ölümle sonuçlanabilecek riskli davranışlar




İLKOKUL DÖNEMİNDE YAS SÜRECİNİN GELİŞİMİ

Yaygın görülebilecek davranışlar

- Erken yaş dönemi davranışlarına dönüş
- Öfke, şiddet
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- Gündüz düşleri
- Ödev ve işleri tamamlamama
- Uykusuzluk
- İçer dönüklük

Nasıl yardımcı olunabilir?

- Soruları mümkün olduğunca açık ve uygun şekilde cevaplamak.
- Sanat aktiviteleri, günlük tutmak, müzikle ilgilenmek, dans gibi aktiviteler sağlamak.
- Akademik konularda yardım sağlamak.
- Mola vermesi ve yalnız kalması gerektiğinde bu konuda cesaretlendirmek.
- Onu düşündüğünü öğrenciye hissettirmek.
- Ödevler konusunda çocuğa destek sağlamak.
- İhtiyaç duyduğunda gidebileceği güvenli bir alan yaratmak.




ORTAOKUL DÖNEMİNDE YAS SÜRECİNİN GELİŞİMİ

Yaygın görülebilecek davranışlar

Nasıl yardımcı olunabilir?

- Hırçınlık
- İçe kapanıklık
- Öfke, kavgacılık
- Uykusuzluk
- Konsantrasyon ve katılımıda güçlük
- Riskli davranışlar(uyuşturucu, riskli cinsel davranışlar, hırsızlık)
- Öngörülemeyen duygu durum değişiklikleri
- Kararsızlık, tutarsız tepkiler

- Duygudurum değişikliklerine hazır olmak ve kabul etmek.
- Çocuğun ihtiyaçlarını paylaşabileceği güvenli bir ortam yaratmak.
- Sık hasta olmak, vücut ağrıları gibi artan fiziksel şikayetlere hazırlıklı olmak.
- Çocuğa kimden ve nasıl destek alabileceği konusunda seçim hakkı vermek.
- Destek alabileceği gruplara katılımı konusunda cesaretlendirmek.
- Okulla ilgili işlerini tamamlama konusunda esnekliğe izin vermek.



LİSE DÖNEMİNDE YAS SÜRECİNİN GELİŞİMİ

Yaygın görülebilecek davranışlar

- Ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden kaçınma
- Öfke nöbetleri
- Risk alma davranışlarında artış (madde kullanma , ehliyetsiz araç kullanımı , riskli cinsel davranışlar)
- Kuralların sınırlarını zorlama
- Konsantrasyon bozukluğu , odaklanmada sorun
- Daha küçük bir arkadaş grubuyla olma
- Üzgün görünme , ağlama
- Uykusuzluk , yorgunluk

Nasıl yardımcı olunabilir?

- İçe kapanma ve bağımsız hareketlere izin vermek
- Acı, öfke, suçluluk ve pişmanlık gibi duyguların ifade edilmesine izin verin.
- Olgunluk düzeyine göre davranışlarınızı çeşitlendirin.
- Soruları dürüstçe cevaplayın.
- Güç çatışmalarından sakının ve gencin seçim yapmasına izin verin.
- Gencin çaresizlik duygusunu anlamasına ve çözümlemesine yardımcı olun.
- Gence plan yapabilmesi ve ödevlerini tamamlaması için destek olun.

YAS SÜRECİ İLE İLGİLİ MİTLER

- Yeterince yas tuttuğuna inanmak.
- Artık bu acıyı unutup yaşamaya devam etmesi gerektiğini düşünmek ve söylemek.
- Her görevi verilen süre içinde tamamlamasını beklemek.
- Hiçbir şey olmamış gibi davranmak.
- “Daha kötüsü olabilirdi, bir kardeşin daha var.”
- “Nasıl hissettiğini biliyorum.”
- “Güçlü olmalısın.”

YAS SÜRECİ İLE İLGİLİ MİTLER

- “O çok iyi olduğu için Allah onu yanına aldı.”
- “O her zaman seni görüyor, yaptıklarını izliyor.”
- “Artık sen evin erkeği oldun. Anneni koruyacaksın.”
- “Ağlasın açılır.”
- Ölümü uykuya benzetmek.
- Hasta ya da yaşlı olan kişilerin öleceğini söylemek.
- Her istediğinin yapılması.
- Günlük rutinlerin bırakılması.