

# KAYIP VE YAS

**Kayıp:** Sevilen ve alışılan ve bir durumdan uzaklaşmak zorunda kalmak ya da bu durumu sürdürmemek gibi yaşanan değişiklik sonrası ortaya çıkan mahrumiyetlerdir.

Bireylerin yaşamları boyunca baş etmek durumunda oldukları belki de en önemli deneyim yaşadıkları maddi ve manevi kayıplardır.

**Birincil kayıp** ön planda olan kayıpken **ikincil kayıp** birincil kayıp nedeniyle ortaya çıkan diğer kayıplardır. Örneğin bir çocuk için kardeşinin ölümü birincil kayıpken, ölümün ardından yaşanabilecek güvenlik duygusu kaybı, özgüven kaybı, ebeveynlerin ilgisinin kaybı ikincil kayıp olarak değerlendirilebilir.

**Çoklu kayıp**, aynı anda ya da birbiri ardına birden fazla kayıp yaşanması durumudur.

**Beklenen kayıp**, örneğin yaşlı bireylerin ya da ölümcül hastalıkların ardından gelen ve çoğu zaman doğal yollardan gerçekleşen ölümdür.

**Ani kayıp**, herhangi bir uyarı vermeden gerçekleşen ölümler için kullanılmaktadır.

**Normal yas**, altı ile yirmi dört ay kadar süren ve bu süre içerisinde kişilerin gösterdikleri yas tepkileri süreci olarak kabul edilir. Sevilen birinin ardından gelişen doğal yas sürecinde bireyler, yeni bağ ve ilişkiler kurarak yaşadıkları yas sürecini yeniden yapılandırabilirler. Bireyler bunların tam tersi tepkiler de gösterebilirler. **Karmaşık/patolojik yas**; kaybın ardından on dört ay geçmesine rağmen bireylerin işlevselliklerini etkileyecek düzeyde yas tepkileri göstermesidir. Karmaşık yas, kronik yas (uzatılmış yas), ertelenmiş yas, abartılmış yas ve maskelenmiş yas olarak da ortaya çıkabilmektedir.

**Yas:** İnsanların her tür kaybın ardından (İşini kaybetme, mezun olma, boşanma, sevdiklerini kaybetme vb.) deneyimleyebileceği çok boyutlu tepkiler bütünüdür.

Yas, kayba karşı geliştirilen doğal bir tepkidir ve her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir.

## YASI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Yakınlık
- Bağlanmanın Doğası
- Ölüm Şekli
- Geçmiş Yaşantılar
- Kişilik Özellikleri
- Sosyal Destek
- Yas Sürecinde Oluşan Sıkıntılar

“Yas tepkilerinin 6 ay ile 2 sene arasında yaşanması ve bu süre sonrasında azalması beklenir. Yas tepkileri devam ederse birey, profesyonel yardım almalıdır. Ancak yas sürecinin kişinin içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel ve dinî normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.”

## YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE YAS TEPKİLERİ



### OKUL ÖNCESİ DÖNEM (2-6 YAŞ)

Fobik tepkiler  
Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma  
İçer kapanma  
Yeme/uyku bozuklukları  
Ebeveynlere aşırı bağlanma  
Seçici unutkanlık  
Daha kabul edilebilir bir senaryo yazma

### OKUL DÖNEMİ/ ÖN ERGENLİK (6-11 YAŞ)

Okul başarısında düşüş  
İçer kapanma  
Üzüntü  
Yeme/uyku bozuklukları  
Ebeveynlere aşırı bağlanma  
Fobik tepkiler  
Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma  
Seçici unutkanlık

### ERGENLİK (12-18 YAŞ)

Öfke, inkâr, suçluluk  
Üzüntü  
İntihar düşüncesi  
Madde kullanımı/suçta yönelme  
Okul başarısında düşüş  
İçer kapanma  
Yeme/uyku bozuklukları  
Başkalarının bakımını üstlenme  
Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma

## ÇOCUKLARLA ÖLÜM HAKKINDA KONUŞMAK

Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce üç temel kavramı anlayabilmesi gerekir:

**Evensellik:** Tüm canlıların öleceği

**Geri dönülmezlik:** Ölümden sonra tekrar yaşama dönmenin mümkün olmadığı

**İşlevsizlik:** Ölümün yaşam fonksiyonlarının sonu anlamına geldiği

Çocuklar **iki yaş öncesinde, duyuşal motor döneminde** ölümü algılayamazlar. Bu dönemdeki çocuklar ölen kişinin yalnızca yokluğunu fark eder, fakat bu yokluğun geri dönüşü olmayan bir yokluk olduğunu anlayamazlar. **Okul öncesi dönemdeki, iki ile altı yaş arasındaki çocuklar** gelişim evresi olarak işlem öncesi dönemdedir. Bu dönemde çocuklarda ölüm kavramı oluşmaya başlar ancak çocuklar ölümün geri dönülmez olduğunu anlayamaz, sürekliliğini kavrayamaz

**Altı-on bir yaş dönemindeki çocuklarda** ölüm kavramı daha net şekillenmeye başlar. Bu dönemdeki çocuklar, zaman algısının gelişmesiyle birlikte ölümün geri dönülmez ve sürekli olduğunu anlar. **Somut işlemler döneminin sonlarına doğru (dokuz-on bir yaş arası)** çocuklarda ölüm kavramı daha netleşir. Ölümün gerçekliği, geri dönülmezliği ve sürekliliği kesinlik kazanır. **Ergenlik dönemi, 12-18 yaş arası** çocuklukta yetişkinliğe geçiş dönemidir ve soyut işlemler dönemindeki ergenler artık bir yetişkin gibi düşünmeye başlar.

# YAS TEPKİLERİ VE UYGUN MÜDAHALELER

## YAS TEPKİLERİ

## GÜÇLENDİRİCİ YÖNTEMLER/DENEYİMLER

Ölümün inkâr edilmesi	Yaşanan duyguların ifade edilmesine olanak sağlama
Ölümün nedeni ile ilgili karmaşık düşünceler içinde olma	Sağlıklı baş etme becerileri geliştirme
Depresyon belirtileri	Aile ile destekleyici ilişki kurma
Öfke tepkileri	Kayıpla ilgili öykünün paylaşılması ve yeniden yapılandırılması
Aşırı kaygı ve korku yaşama	Kaybedilen kişiyi hatırlama ve anma
Güvensizlik, sosyal geri çekilme ve yalıtılmışlık	Yas tepkilerinin ve yas yaşantısının anlamlandırılması
Suçluluk	Ölen kişi ile duygusal bağ kurma
Post travmatik stres belirtileri	Kayıp sonrası gelişim ve güçlenme veya travma sonrası büyüme
İntihar düşünceleri	Profesyonel destek için yönlendirme

## YAŞ GRUPLARINA ÖZGÜ ÖNERİLER

### OKUL ÖNCESİ DÖNEM

- Okul öncesi dönem çocukları ölümü anlamakta zorlandıkları ve geri dönülebilir olduğunu düşünürler. Bu yaş aralığındaki çocuklara açıklamalar yaparken dolaylı ifadeler kullanmaktan kaçının.
- Oyunlar ve çizim etkinlikleri gibi aktiviteler aracılığıyla ölümle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat tanıyın. Çocukların sorularını yanıtlarken soyut bilgiler yerine somut açıklamalar kullanarak yanıtlayın. Daha önce sordukları soruları tekrar tekrar sorabilirler.
- Sorularını sabırla ve sakince yanıtlamaya çalışın.

### İLKOKUL DÖNEMİ

- Çevrelerinde neler olup bittiğini anlayabilmek için ölüm ile ilgili sorular sorabilirler. Çocukların sorularına yanıt vermekte güçlük çekiyorsanız, sorularına yanıt verebilecek yetişkinlere yönlendirin.
- Sekiz yaşın altındaki öğrencilerde büyüsel düşünce hâkim olabilir ve ölümü önleyebileceklerini düşünebilirler. Çocukların bu tür duygu ve düşüncelerinin farkında olun. Dokuz ile on iki yaş arasındaki öğrenciler, yas tepkilerini başkalarının yanında ifade etmekten ve göstermekten rahatsız olabilirler. Çocukların kendilerini ifade etmeleri için zorlamayın.
- Sanat, müzik, dans gibi çocukların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırıcı etkinlikler sunun.

### ORTAOKUL VE LİSE DÖNEMİ

- 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.

## KAYNAKÇA

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_02/09164738\\_Ylkokul.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_02/09164738_Ylkokul.pdf)