

AFET SONRASI ÇOCUKLARIN YAS TEPKİLERİ VE ÇOCUKLARLA YASI KONUŞMAK



- Yas tutmak kişilerin deneyimledikleri bir kaybın ardından verdikleri doğal bir tepkidir. Sevdiğimiz birinin ölümü dışında, çok çeşitli biçimlerde de kayıplar yaşanabilir.
- Deprem gibi büyük afetler sırasında sevdiklerimizi kaybetmemiz, yaşadığımız evin, mahallenin, köyün yok olması ve evimizden, anılarımızdan ayrılmak zorunda olmak da yas tepkilerini ortaya çıkarabilecek önemli kayıp yaşantıdır. Özellikle afet süreçlerinde, değişen hayat koşulları sebebiyle bazen de eski hayatımızın yasını tutarız.

- **Her birey yası kendine özgü şekillerde deneyimleyebilir.**
- Kaybettiklerimiz yas sürecimizi belirler, kaybedilen kişi veya şeyin bizdeki anlamına göre yas süremiz ve yasımızın şiddeti çeşitlenir.
- Kişinin duygusal ve zihinsel süreçlerine bağlı gelişen bir durum olduğu için yas süreci farklı gelişim dönemlerinde farklı şekillerde ifade edilebilir.



Okul Öncesi Dönem Çocukları (2-6 Yaş)

- Okul öncesi dönemde çocukların soyut düşünme becerileri henüz gelişmemiş olduğu için “ölüm”, “kayıp” ve “yok olmak” kavramlarını oturtmakta zorlanırlar.
- Olumsuz deneyimlerinin sebeplerini anlamlandıramadıklarında kendilerini suçlayabilirler.
 - *Örneğin; küçük bir çocuk, depremin o gün yaramazlık yaptığı için olduğunu düşünüp yaşadığı kayıptan kendini suçlu tutabilir.*
- Bu gelişimsel dönemdeki çocuklarda yas tepkisi olarak mutsuzluk, iştahsızlık, uykuya dalamama veya çok fazla uyuma ve umutsuzluk gözlemlenebilir. Bunların yanı sıra, altını ıslatma, parmak emme, anne-babaya yapışma gibi gerileme davranışları da yaygın olarak görülür.
- Bu yaştaki çocuklar aileden daha yoğun bir ilgi bekleyebilir ve anne-babalarından hiç ayrılmak istemeyebilirler. Bu davranışlar genellikle geçicidir.
- Küçük çocukların yoğun duygularla baş etme kapasiteleri henüz yeterince gelişmemiştir; o nedenle bu duyguların içinde uzun süre kalamazlar. Yas tutan bir çocuğun, bir anda keyifle şarkı söylediğine, hiçbir şey yokmuşcasına dans edip oyun oynadığına tanık olabilirsiniz. Bu yaş grubunda üzüntü duygusu daha kısa süreli olarak gözlemlenir.
- **Bütün bunlar dışarıdan bakınca, çocuğun kayıpları umursamadığını, onlar için üzülmediği şeklinde yorumlanabilir. Oysaki çocuğun yaşadığı duyguların yoğunluğuyla baş edebilmesi için, bunları zaman zaman kendinden uzaklaştırmaya ihtiyacı vardır.**



Okul Dönemi (7-11 yaş)

- Okul dönemindeki çocukların zihinsel gelişimde daha ileri bir basamakta olduklarından kayıp ve ölüm gibi kavramları daha iyi kavramaya başlarlar.
- **Bu kavrayış, varlığın sonunun olduğunu fark etmeye de sebep olduğu için daha büyük çocuklar için sarsıcı bir deneyim olabilir.**
- Bu dönemdeki çocuklarda yas tepkisi olarak kaygı ve depresyon görülebilir.
- Ayrıca, karın ağrısı ve baş ağrısı gibi psikolojik kökenli fiziksel yaklaşımlar (somatik belirtiler) da oldukça yaygındır.
- Çocuklarda, bir kişi ya da bir durumu yaşanan olaydan sorumlu tutarak kaygıyı öfke şeklinde o kaynağa yöneltmek de sıkça gözlemlenir.



Ergenlik Dönemi (12-18 yaş)

- Ergenlik dönemindeki çocuklar, yaşanan kayıpları ve “ölüm”, “yok oluş” gibi soyut kavramları yetişkinler gibi kavrayabilecek düzeye gelmişlerdir.
- Bütün bunları kavramakla ilgili bir zorluk olmasa da kabullenmekte ciddi güçlükler yaşarlar.
- Ergenlik dönemi, bireyin kendini yetkin, güçlü ve dokunulmaz algıladığı bir dönem olduğundan; kaybın yasını tutma biçimleri de bir tür meydan okuma gibi olabilir.
- Yaşanan duyguların inkârı, agresif davranışlar, depresif belirtiler, dürtüsel ve riskli davranışlara yönelme aslında yasin yaşanma biçimi olabilir.



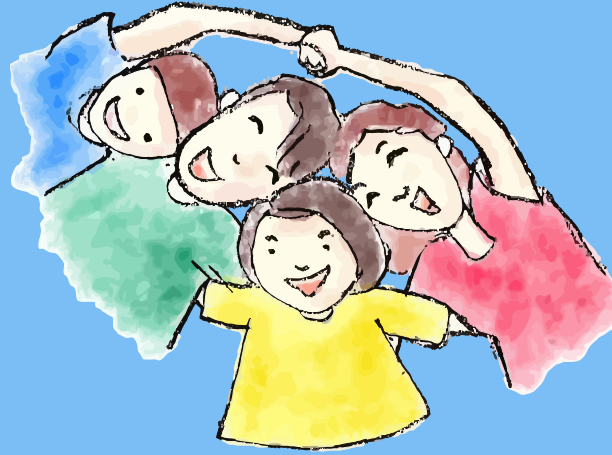
Çocuklarla Yası Konuşmak

- Yetişkinler için çocuklarla kayıplar hakkında konuşmak da kaygı verici olabilir.
- Çocuklarla konuşurken az önce belirtilen **gelişim düzeyleri dikkate alınarak en açık ve dürüst şekilde konuşulması önemlidir.**
- Konu üzücü ve kaygı uyandırıcı olsa da geçiştirmek ya da kafa karıştırıcı açıklamalar yerine **olayı basit bir hale getirerek daha somut şekilde anlatmak faydalı olacaktır.**
 - *Örneğin; “Yer çok hızlı sallandığından binalar ayakta durmakta zorlanmış. Güvenliğimiz için evden ayrılmamız gerekti.”*
- Bir yakınını veya dostunu kaybetmiş **çocuklarla görüşürken soyut açıklamalar yapmaktan kaçınmak gerekir.** “Melek oldu uçtu”, “Yukarıdan bizi izliyor”, “Bir gün tekrar görüşeceğiz” dediğinizde; çocuğunuz bu beklenti ile kişinin, dostunun dönmesini bekleyebilir. Kişinin dönmemesi ve geride bırakılmışlık hissi öfke deneyimlemesine neden olabilir. Bunun yerine daha açık bir şekilde durum aktarılabilir.
 - *Örneğin; çocuğunuzla göz teması kurarak belki onunla sarılarak; “Evet, öldü. Bu onu bir daha göremeyeceğimiz anlamına geliyor. Çok üzgünüm. Ama yine de onun için resimler yapabilir, onun için iyi dileklerde bulunabiliriz. Ben senin yanındayım”.*



Çocuklarla Yası Konuşmak

- Çocuğunuzun vereceği tepkilerden çekindiğiniz ya da onu üzmemek istemediğiniz için onunla konuşmayı tercih etmeyebilirsiniz. Ancak çocuğunuz duygularını ifade etmesi ve ailenin **bu duyguların olağan dışı bir duruma verilen çok olağan tepkiler olduğunu fark edip, anlayış ve kabulle karşılamaları** çocuğunuzun zorlayıcı duyguları ile baş etmesine, bu duyguları üzerinde kontrol sağlamasında yardımcı olur.
 - *Örneğin; "Üzıldün görüyorum. Haklısın üzücü bir olay, ben de üzülüyorum. Senin yanımdayım, beraber üstesinden geleceğiz"* demek çocuğunuzun kaygısının azalmasına yardım eder.



- Unutulmamalıdır ki çocuklara bir açıklama yapılmassa da çocuklar yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu zaten farkındadırlar. **Bilgiyi doğru bir şekilde en yakınlarından almaları çocuklar açısından güven verici olacaktır.** Çocuklara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra konuşması konusunda ısrarcı olmamak önemlidir. Çocuğunuz hazır olduğunda sizinle hislerini paylaşacaktır. **Tüm süreçte ona güven vermeniz yeterlidir.**

-Son Not-

- **Yas süreci tüm ailenin deneyimlediği ortak bir süreçtir.** Çocuğunuz yas tepkileri gösterebileceği gibi sizler de kayıplarınız için yas tutabilirsiniz.
- Burada aile olarak birbirinize destek olmanız, *“Ben de üzülüyorum”*, *“Ben de senin gibi öfkeliyim”* şeklinde duygularınızın ortaklığını vurgulamanız önemlidir.
- Duygulardaki ortaklıklar kadar, **her aile üyesinin kendine özgü bir yas tutma biçimi olabileceğini fark etmek ve bu farklılıklara yer açmak da önemlidir.**
 - Örneğin, *“Kimimiz ağlayarak, kimimiz de yapacağımız işlere odaklanarak üzüntümüzü yaşıyoruz. Önemli olan birbirimize anlayış göstererek, destek olarak bir arada olmak”* diyerek çocuğunuzun yasını kendince yaşaması konusunda rahatlatabilirsiniz.
- Ayrıca, **çocuğunuzun kendi istediğinde hazır olduğunda sizinle konuşabileceğini hatırlatabilirsiniz.** Kendi ihtiyaçlarınıza da kulak verip, desteğe ihtiyaç duyduğunuzda bir yakınızdan veya bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

ASLA YALNIZ DEĞİLSİNİZ. BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!

Gökler Danışman, I., & Okay, D. (2019). Afetlerin çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri ve müdahale yaklaşımları. Z. S. Taşdemir (Ed.), Afet Psikolojisi ve Sosyolojisi içinde (s. 65-99). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları'ndan özetlenerek uyarlanmıştır.

