

ORTAOKUL

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI
YAS



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



İşbirliği
KFW



ORTAOKUL

PSIKOSOSYAL
DESTEK
PSIKOEĞİTİM
PROGRAMI

YAS

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI
YAS

ORTAOKUL

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5917-5

Genel Yayın No: 7777

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1776

Yayın Yönetmeni:

Mehmet Nezir GÜL

Editör:

Dr. Murat AĞAR

Ebubekir AYDIN

Yazarlar:

Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI

Yayına Hazırlayanlar:

Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Murat TANRIKOLOĞLU

Serap ERDEĞER

Tashih:

Uğur KERİMOĞLU

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| BÖLÜM -I | 5 |
| GİRİŞ | 5 |
| Çocuklar ve Ergenler için Psikoeğitsel Destek Grupları Oluşturmak | 8 |
| Gelişim Dönemlerine Göre Düzenleme | 8 |
| Fiziksel Düzenleme | 9 |
| Grupların oluşturulması | 9 |
| Grup üyelerinin seçilmesi | 11 |
| BÖLÜM-II | 13 |
| Kayıp ve Yasa Dair Temel Kuramsal Bilgiler | 13 |
| Ölüm Sebebiyle Yaşanan Kayıp ve Yas | 14 |
| Yası Etkileyen Faktörler | 18 |
| Yas Sonrası Sık Gözlenen Tepkiler | 20 |
| Çocuk ve Ergenlerde Yas Tepkileri | 22 |
| Çocuklarda Ölüm Algısı | 27 |
| Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşmak | 30 |
| Yas Sürecindeki Çocuk ve Ergenlerle Çalışmak | 32 |
| Ortaokul (10-13 yaş) | 34 |
| Profesyonel Yardımda Kullanılabilecek Etkinlik ve Teknikler | 36 |
| “Dijital Yerli” Ergenlerin Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşadıkları Yas | 39 |
| BÖLÜM-III | 41 |
| Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Aile | 41 |
| Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Öğretmenler | 42 |
| Yas Sürecindeki Öğrencileri Destekleme Sürecinde Öğretmenler | 44 |
| Yas Tutan Kişilere Yardımcı Olmayan İfadeler | 45 |
| BÖLÜM-IV | 48 |
| Psiko-Eğitsel Yas Destek Grubu | 48 |
| Çocuklarla Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Hazırlık Süreci | 48 |
| OTURUM 1: TANIŞMA ve YAS YAŞANTILARIMIZ | 54 |
| OTURUM 2: KAYIP VE YASI ANLAMLANDIRMAK | 63 |
| OTURUM 3: DUYGULARI YÖNETME | 68 |
| OTURUM 4: KAYIP SONRASI YAŞAM | 74 |
| OTURUM 5: SOSYAL DESTEK VE GÜÇLENDİRME | 77 |
| OTURUM 6: SONLANDIRMA | 82 |
| PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU | 90 |
| Kaynakça | 91 |



BÖLÜM-I

GİRİŞ

İnsanlar çocuk veya yetişkin olmalarına bakılmaksızın bir kayıp veya ayrılık yaşadıklarında farklı yas tepkileri ortaya koyarlar. Bu tepkiler normal yas tepkilerinden travmatik tepkilere dek uzanan farklı tür ve yoğunlukla olabilir. Yas hem evrensel hem de sosyo kültürel bağlama göre değişiklik gösterebilen öznel bir deneyimdir. Dünyadaki tüm insanlar kayıplar sonrasında yas tepkileri gösterebilirler de bu tepkiler bazı uzmanlara göre (örn., *Hay ve Kessler, 2015*) yas her bireyin parmak izi kadar öznel bir yaşantıdır. *Yas hayattaki önemli kayıplar sonucunda deneyimlenen bir uyum sürecidir*. Her ne kadar üzüntü gibi yoğun olumsuz duygularla geçirilen bir süreç olsa da yas kaçınılması değil tam aksine yaşanması gereken bir süreçtir. Zira, herhangi bir nedenle bastırılan yas süreci yaşamın ileriki yıllarında çözülmemiş duygusal sorunlar olarak bireylerin hayatlarını etkilemeye devam eder (Bylund-Grenklo, Fürst, Nyberg, Steineck ve Kreicbergs, 2016). Yas süreci kayıpların özellikle ölümler sonucu yaşanan kayıpların ve bu kayıplara verilen tepkilerin anlamlandırılmasını içerir. Bu anlamlandırma süreci ancak sağlıklı bir şekilde atlatıldığında birey normal rutinlerine devam edebilir ve hatta bir büyüme ve gelişme göstererek hayatını daha anlamlı kılma çabasına girebilir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Kayıplar ve sonrasında yaşanan yas her yaştaki bireyi etkiler. Ancak özellikle ölüm sonrası deneyimlenen yas yaşantıları çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal olgunluklarına göre farklılıklar arz edebilir. Bazı durumlarda çocuk ve ergenler etraflarındaki yetişkinlerin yardımlarına ihtiyaç duyabilir. Özellikle, küçük yaştaki çocuklar yas deneyimlerini anlamlandırmada ve duygularını ifade etmekte zorlanabilir. Dolayısıyla, çok sayıda çocuk ve ergenin bir arada olduğu okullarda psikolojik danışmanlara/rehber öğretmenlere zorluk yaşayan öğrencilere psikososyal destek sağlamak konusunda önemli sorumluluklar düşer.

Bu el kitabında özellikle okul ortamında gelişim dönemlerine bağlı olarak çocuk ve ergenlerin yas yaşantılarını anlamlandırma ve tepkilerini ortaya koymalarını kolaylaştırmayı amaçlayan psikoeğitsel destek grup çalışmalarının tanıtılması amaçlanmıştır. Bu grup çalışmalarının psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından uygulanmaları öngörülmüştür. Yukarıda da belirtildiği gibi *her yas süreci bireyin parmak izi kadar biriciktir* (Hay ve Kessler, 2015). Yasa neden olan kayba verilen tepkiler yası deneyimleyen bireylerin kişilik özelliklerinden ve yasin deneyimlendiği koşullara bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu nedenle bireylerin yas süreci ve yas sürecindeki ihtiyaçları da farklılaşabilir. Dolayısıyla *her yas durumunda aynen uygulanacak*

olan tek bir psikoeğitsel grup çalışması olamaz. Bu noktadan hareketle elinizdeki el kitabı yas yaşayan öğrencilerine destek olmak isteyen psikolojik danışman/rehber öğretmenlere genel bir çerçeve sunmaktadır. Bu el kitabı yas yaşayan öğrencilere yardım sürecine yönelik olarak hazırlanacak psikoeğitsel destek grupları için rehber niteliğindedir. Ayrıca, okul öncesi (4-6 yaş), ilkokul (6-9 yaş), ortaokul (10-13 yaş) ve lise (14-17 yaş) olmak üzere dört kademe için de birer psikoeğitim grubu örneği verilmiştir. Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin bu rehber eşliğinde bireylerin/grubun ihtiyaç ve beklentilerine göre uygulayacakları psikoeğitsel destek gruplarını kendilerinin yapılandırmaları/ yeniden şekillenmeleri beklenmektedir.

Ancak, yas çok özellikli ve hassas bir konu olduğu için psikoeğitsel yas destek gruplarını yönetecek olan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin bazı donanımlara sahip olması beklenir. Zira, grup lider(ler)i grupla sunulan psikolojik yardım sürecinin en önemli belirleyici aktörüdür. Grup liderinin kişilik özellikleri, sergilediği liderlik tarzı, benimsediği kuramsal yaklaşım, terapötik becerileri gibi özellikleri grubun yapılandırma aşamasından sonlandırma aşamasına değin tüm grup sürecini etkiler. Dolayısıyla yas bağlamında grup liderinin rol ve sorumlulukları ile sahip olması beklenen bilgi ve becerileri vurgulamakta fayda vardır:

Grup liderinin rol ve sorumlulukları. Grubun amacı her ne olursa olsun, grup liderlerinin belirli sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumluluklar;

- Grubun ihtiyaçlarının ve amaçlarının belirlenmesi
- Grubun yapısının ve süresinin belirlenmesi
- Grubun yapılacağı yere karar verilmesi
- Grup duyurularının yapılması
- Potansiyel katılımcıların grup ile ilgili bilgilendirilmesi ve seçilmesi
- Grup üyelerinin gruba katılımları için gerekli izinlerin düzenlenmesi
- Grup üyelerinin beklentilerinin netleştirilmesi
- Grup kurallarının belirlenmesi
- Grupta kullanılacak aktivitelerin planlanması ve aktivitelerde kullanılacak olan malzemelerin hazırlanması
- Grubun düzenleneceği yerin organize edilmesi
- Grubun belirlenen çerçevede yürütülmesi ve sonlandırılması
- Grup üyelerine şefkat, empati ve saygı göstermesi
- Grubun birbiri ile etkileşim içerisinde yürütülmesini sağlaması

Grup liderinin özellikleri. Kayıp ve yas ile ilgili grup yürüten liderlerin liderlik becerileri grubun amacına ulaşması için hayati önem taşımaktadır. Kayıp ve yas yaşantıları, travmatik deneyimler ve çözülmemiş sorunlar içerebileceği için kayıp ve yas gruplarını yönetecek liderlerin sahip olması gereken bazı özellikler grup liderlerinin rol ve sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için gereklidir. Grup lideri;

- Kendi özellikleri, değerleri ve tepkilerinin farkında olmalı ve kendi sınırlarını bilmeli
- Tükenmişlik, ikincil travma veya eş duyum yorgunluğu yaşamamak için öz bakım becerilerine sahip olmalı
- Psikolojik belirti tarama ve tanılama becerilerine sahip olmalı
- Duygu ve düşüncelerini yerinde, zamanında ve doğru bir şekilde ifade edebilme ve çatışma çözme becerisine sahip olmalı
- Farklılıklara karşı duyarlı olmalı
- Destekleyici, koruyucu ve iş birlikçi bir tutum sergilemeli
- Diğer kişilerin sevinç ve acılarına açık olmalıdır.

Kayıp ve yas konusunda psikoeğitsel destek grubunu yürütecek olan liderin en önemli hedefi üyelere yas sürecini yaşayabilecekleri güvenli bir alan sağlamaktır. Güvenli alan sayesinde bireyler, kayıp yaşantılarını yeniden anlamlandırmak için fırsat bulurlar. Çocuk ve ergenlere yönelik kayıp ve yas konusunda psikoeğitsel destek grubu yürütecek liderlerin daha spesifik bilgi ve becerilere sahip olması gerekir. Çocuk ve ergenler ile psikoeğitsel destek grubu yönetecek olan kişilerin sahip olması beklenen bilgiler aşağıda özetlenmiştir.

- Çocuk ve ergenlerle çalışmanın yetişkinlerle çalışmadan farkını bilmeli.
- Gelişim dönem özelliklerini, her bir dönemdeki gelişim ödevlerini bilmeli.
- Fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerin içinde bulunan psikososyal çevrenin de özelliklerini göz önünde bulundurarak değerlendirme konularında donanımlı olmalı.
- Ailelerle nasıl çalışılması gerektiği, onlara nasıl rehberlik edilmesi gerektiği konularında da bilgi ve beceri sahibi olmalı.
- Çocuk ve ergenlerin stres ve kaygılarını yetişkinlerden farklı nasıl deneyimlediklerini, tanımladıklarını ve ortaya koyduklarını bilmeli.
- Grup üyelerine kazandırmayı hedeflediği beceriler ve uygulamayı planladığı teknikler/ etkinlikler için mantıklı bir gerekçesi olmalı.

- Farklı tür kayıplar ve bu kayıplar sonucu yaşanan yas, yas tepkilerini bilmeli.
- Farklı yas türlerini bilmeli ve yas türlerinin birbirlerinden ayrılan yönlerini ve bunlara nasıl müdahale edileceğini bilmeli.
- Çocuk ve ergenlerin yas ve travmatik deneyimlere verdikleri tepkileri tanımlayabilmeli.
- Çocuk ve ergenlerin incinebilir ve güçlü yanlarının nasıl sorgulanacağını bilmeli.
- Yas kuram ve uygulamalarını iyi bilmeli.

Çocuk ve ergenler ile kayıp ve yasa ilişkin psikoeğitim grubu yürütecek olan psikolojik danışman/rehber öğretmenin bir psikoeğitsel destek grubunu nasıl yapılandırılacağı ve bu süreçte gerekli olan adımları nasıl gerçekleştireceğini bilmeli, yas ve kayıp konusunda kuramsal bilgi ve uygulamalar hakkında donanımlı olmalı, farklı gelişim dönem ihtiyaçlarının farkında olmalıdır. Grup lideri ayrıca üyelere karşı empati, şefkat ve anlayış gösterebilme, geri bildirim verme, model olma gibi becerilere de sahip olmalıdır. Tüm bunlar grup liderinin etkili grup süreci yürütmesine yardımcı olan özelliklerdir.

Çocuklar ve Ergenler için Psikoeğitsel Destek Grupları Oluşturmak

Kayıp ve yas sonrası çocuk ve ergenlere destek olmak için hazırlanacak psikoeğitsel destek grupları yukarıda da değinildiği gibi ihtiyaç temelli olmalıdır. Psikoeğitim grupları yaşanan kayıp, öğrencilerin özellikleri, kaynaklar gibi faktörler gözetilerek tasarlanmalıdır. Bir psikoeğitim grubu hazırlanırken dikkat edilecek noktalara dair bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Gelişim Dönemlerine Göre Düzenleme

Aşağıda ayrıntılandırıldığı gibi öğrencilerin kayıp ve ölümü anlamlandırmaları onların bilişsel ve psikososyal olgunluklarına bağlı olarak farklılaşmaktadır. Dolayısıyla ortaya koydukları yas tepkileri ve ihtiyaçları farklılaşmaktadır. Haliyle hazırlanacak olan psikoeğitimlerde gelişim dönemleri dikkate alınmalı, hangi başlıkların nasıl ele alınacağını, hangi etkinliklerin kullanılacağını, psikoeğitim gruplarının süresinin ve işleyişinin kararlaştırılmasında çocuk ve ergenlerin gelişim özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

2. Fiziksel Düzenleme

Psikoeğitim programı uygulamadan önce fiziksel ortamın düzenlenmesi gerekmektedir. Genel olarak, gizliliğin sağlanabileceği sessiz bir ortam oluşturulmalıdır. Öğrencilerin fiziksel özelliklerine uygun ortamın hazırlanmasına dikkat edilmelidir. Çocukların boyuna uygun masa ve sandalye hazırlanması ve daire şeklinde oturulabilecek bir düzenleme önerilmektedir. Okul öncesi dönemde çocukların minderlerde oturabilecekleri bir düzen oluşturmak da iyi olabilir. Ancak bazı durumlarda koşulların tam olarak uygun olması mümkün olmayabilir. Bu durumlarda olabildiğince ortam düzenlenmelidir. Örneğin, pandemi döneminde yüz yüze gerçekleştirilemeyen psikoeğitimler çevrimiçi şekilde sunulabilir. Bazı durumlarda da öğrencilere sesli şekilde ifade etmek istemediklerini yazarak ifade edebilecekleri söylenebilir. Ayrıca odada peçete ve su bulundurulması da iyi olabilir.

3. Grupların oluşturulması

Psikoeğitim gruplarının oluşturulması sırasında dikkat edilmesi gereken faktörlerin bir kısmına aşağıda yer verilmiştir:

- Psikoeğitim grupları oluşturulurken homojen gruplar oluşturulmaya çalışılmalıdır. Okul ortamında benzer ihtiyaçların temel alındığı homojen grup oluşturmanın mümkün olmadığı durumlarda grupta en az iki kişinin benzer bir kayıp yaşamış olmasına dikkat edilebilir. Ayrıca farklı kayıplar yaşayan öğrencilerin (örn., kardeş kaybı, anne-baba kaybı) yas deneyimlerinin çok farklı olabileceği ve bu durumda birbirlerini kıyaslayabilecekleri unutulmamalıdır. Dolayısıyla grup homojen bir şekilde oluşturulmasa bile öğrencilerin bu farklılıkları tolere edebileceği bir psikoeğitim planı yapılmalıdır (Rogers, 2007).
- Öğrencilerin gönüllü olmasına dikkat edilmelidir ve ailenin izni bilgilendirilmiş onam formu kullanılarak alınmalı ve öğrencinin gruba katılması sağlanmalıdır. Örnek bilgilendirilmiş onam formu Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Aileler için Örnek Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM VELİ FORMU

Psikoeğitsel yas destek grubunda amaç, sevdiği biri ölen öğrencilerimize destek olmaktır. Psikoeğitsel yas destek grubu okulumuzunpsikolojik danışmanı/rehber öğretmeni tarafından yürütülecektir. Bu psikoeğitim grubunun yaklaşık(oturum sayısı) oturum olması planlanmaktadır. Her bir oturumdk. sürecektir. Bu yardım sürecinde öğrencilerin yas tepkileri hakkında bilgi edinmeleri, yas süreçlerini kolaylaştırmaları ve yas deneyimlerini anlamlandırmaları beklenmektedir. Ancak grup sürecinde yas deneyimini paylaşmak ya da gruptaki diğer öğrencilerin yaşadıkları yas sürecini paylaşmaları zaman zaman öğrencilerin üzüntü, acı veya öfke yaşamalarına neden olabilir. Bu normal bir durumdur. Son olarak, grupta paylaşılan bütün bilgiler psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından gizli tutulacaktır, ancak öğrencinin kendine ya da başkalarına zarar gelmesi ya da gelme ihtimali durumunda sizin de bilginiz dâhilinde bilgilerin bir kısmı ilgililer ile paylaşılacaktır.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım. Anlamadığım yerler için sorular sorup yanıtlarını aldım. Bu doğrultuda, 18 yaşın altında olan ve velisi bulunduğum sınıf öğrencisi'ın Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisince yapılacak olan yas psikoeğitim destek grubuna katılmasına izin veriyorum.

Öğrenci Velisi Ad-Soyadı ve İmzası

Tarih

Psikoeğitsel destek grubu oluştururken üye sayısının okul öncesi ve ilkokulda üç veya dört, ortaokul ve lisede ise altı veya sekiz olması önerilmektedir.

- Psikoeğitim grupları açık grup veya kapalı grup şeklinde planlanabilir. Ancak yaşla ilgili destek grupları oluşturulurken kapalı gruplarda kişilerin kendilerini daha rahat hissettikleri belirtilmektedir. Bu el kitabında sunulan örnek psikoeğitsel destek grupları da kapalı grup şeklinde planlanmıştır.
- Oturum sayısı grubun ihtiyaçları göz önünde bulundurularak oluşturulmalıdır. Hazırlanan

örnek psikoeğitsel destek grubu okul koşulları ve hedeflenen amaçlar dikkate alınarak haftada bir kez altı oturum şeklinde planlanmıştır. Ancak okul öncesi için haftada iki kere olacak şekilde planlanması da önerilmektedir. Hep ifade ettiğimiz gibi kurumun koşulları dikkate alınarak oturum sayıları ve günü planlanmalıdır. Örneğin, ilkokul ve okul öncesinde çocukları ders saatlerinde sınıftan almak, çocuklar sınıfa döndüğünde arkadaşlarının orada ne yaptınız gibi sorularına maruz kalmasına neden olabilir. Bu nedenle mümkünse ders dışı saatlerde planlanma yapılması önerilmektedir. Bazen de öğrencileri her hafta aynı ders saatinde almak öğrenciler için problem oluşturabilir. Tüm bunlar grupların oluşturulması ve planlanması aşamasında dikkate alınmalıdır.

4. Grup üyelerinin seçilmesi

Yas yaşayan her öğrencinin grup deneyimine katılması gerektiği ya da gruptan fayda sağlayacağı düşünülmemelidir. Örneğin, grup üyelerini belirlerken akut travma yaşayan kişileri gruba dahil etmek yerine onlara bireysel yardım sunmak tercih edilebilir. Aynı zamanda saldırganlık ve madde kullanımı gibi davranışlar gösteren çocuk ve ergenlerin psikoeğitsel destek grubuna katılmaları yerine bireysel olarak profesyonel bir destek almaları daha uygun olacaktır. Gruba kimin katılacağına karar verme sürecinde öncelikle gruba katılmak isteyen öğrenciler belirlenip ardından onlarla bireysel olarak kısa bir ön görüşme yapılması grup üyelerinin seçilmesinde kolaylaştırıcı olabilir. Ön görüşmede çocuk veya ergenin gruba katılmasının uygunluğuna karar verilebilir. Grup üyeleri belirlenirken psikoeğitsel yas destek grubundan ziyade uzun dönemli desteğe ihtiyaç duyan çocuk ve ergenleri belirlemek için faydalanılabilecek örnek gözlem listesi Tablo 2’de sunulmuştur. Ayrıca çocukların gruba katılımı ile ilgili değerlendirme yapılırken şu sorulardan yararlanılabilir (Ritchie ve Huss, 2000):

- Çocuğun yaşadığı kayıp okulda çocuğu nasıl etkiliyor?
- Yaşanan kayıp çocuğu evde nasıl etkiliyor?
- Yaşanan kayıp çocuğun oyunlarında onu nasıl etkiliyor?
- Yaşadığı kayıp hakkında çocuk konuşmaya istekli mi?
- Grupta paylaşımda bulunmaya istekli mi?

Son olarak, çok istendik bir durum olmasa da bazen ilk oturumdaki gözlemler sonucunda da grubun öğrenci için uygun olmadığına karar verilebilir. Böyle bir durumda hem veliye hem de öğrenciye gruba psikolojik destek almasının neden uygun olmadığı uygun bir dille ifade edilmelidir. Gerektiği takdirde öğrenci, daha iyi yardım alabileceği düşünülen uzman kişi, kurum veya kuruluşlara yönlendirilmelidir.

Tablo 2

Çocuk ve Ergenlerin Uzun Dönemli Psikolojik Desteğe İhtiyaçları Olduğuna Dair İpuçları

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kendisine zarar verdiğine dair belirgin durumlar (Kendini kesme, intihar, bilinçli olarak trafiğe atlama gibi) | |
| Başkalarına zarar verme davranışları (şiddet, şiddet uygulayacağına dair tehditlerin olması) | |
| Çete bağlantılı aktivitelere katılım | |
| Yoğun müdahaleler ve desteğe rağmen herhangi bir gelişim göstermeme | |
| İntihar girişimi geçmişinin olması | |
| Duygu durumunda ve arkadaşlıklarında hızlı değişimler | |
| Aktivitelere katılım konusunda isteksizlik | |
| Mantıklı düşünmeme | |
| Dikkatini toplamakta zorluk çekmesi | |
| Kolayca değiştirilemeyen duygusal durumların olması (Çok mutsuz, duyarsız/ duygusuz olması gibi) | |
| Kendini sağlıksız yöntemlerle sakinleştirmesi (Madde kullanımı gibi) | |
| Psikosomatik ağrıların olması (Baş ağrıları gibi) | |
| Travmatik olaylarla ilgili kaygıların olması (Örn. resimlerinde bir ölümü resmetmesi) | |

Not. Yukarıdaki gözlem listesi öğrencilerin uzun dönemli psikolojik desteğe ihtiyaçları olduğuna dair ipuçları edinmenize yardımcı olacaktır. Ancak aile ile görüşme gibi diğer tekniklerle öğrenci ile ilgili edindiğiniz bilgileri desteklemeniz önerilmektedir.

El kitabının bundan sonraki kısmında çocuk ve ergenlere yas konusunda psikoedütsel destek gruplarına liderlik edecek psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin asgari bilmesi gerekenler özetlenmiştir. Sonrasında da başarılı bir psikoedütsel uygulama için yol gösterici olacak bazı bilgi ve beceri alanlarına değinilmiş ve farklı eğitim kademeleri için örnek psikoedütsel uygulamalarına yer verilmiştir.

BÖLÜM - II

KAYIP VE YASA DAİR TEMEL KURAMSAL BİLGİLER

Bireylerin yaşamları boyunca baş etmek durumunda oldukları belki de en önemli deneyim yaşadıkları maddi ve manevi kayıplardır. Bu kayıplar çocuk ve ergenlerin iyi oluşlarını da yakından etkiler. Diğer bir deyişle kayıp, sevilen ve alışılan bir durumdan uzaklaşmak zorunda kalmak ya da bu durumu sürdürmemek gibi yaşanan değişiklik sonrası ortaya çıkan mahrumiyetlerdir (Humphrey, 2009; Humphrey ve Zimpfer, 2008). Kayıplar birincil kayıp, ikincil kayıp, çoklu kayıp ve beklenen (öngörülen) ve ani kayıp gibi farklı görünüm alabilirler. **Birincil kayıp** ön planda olan kayıpken, **ikincil kayıp** birincil kayıp nedeniyle ortaya çıkan diğer kayıplardır (Gross, 2018; Humphrey, 2009). Örneğin bir çocuk için kardeşinin ölümü birincil kayıpken, ölümün ardından yaşanabilecek güvenlik duygusu kaybı, özgüven kaybı, ebeveynlerin ilgisinin kaybı gibi kayıplar da ikincil kayıp olarak değerlendirilebilir (Hindmarch, 1995). Birincil kayıpların belirlenmesi çoğu zaman daha kolaydır ancak ikincil kayıpların genellikle tespit edilmesi ve birincil kayıpla ilişkilendirilmesi daha güç olduğundan, danışma ortamında da gözden kaçabilir. Bu nedenle, psikolojik danışmanlar/rehber öğretmenler yönlendirici sorularla bu ilişkinin kurulmasını ve ikincil kayıpların da anlaşılmasını sağlamalıdır. **Çoklu kayıp** aynı anda ya da birbiri ardına birden fazla kayıp yaşanması durumudur. **Beklenen (öngörülen) kayıp** örneğin yaşlı bireylerin ya da ölümcül hastalıkların ardından gelen ve çoğu zaman doğal yollardan gerçekleşen ölüm olarak tanımlanırken, **ani kayıp** herhangi bir uyarı vermeden gerçekleşen ve intihar, cinayet, kazalar ya da kalp krizi ve beyin kanaması gibi nedenlerden oluşan ölümler için kullanılır. Bu kayıpların türü yas tepkilerini ve baş etmeyi etkiledikleri için önemlidir ve danışanın yaşadığı kayba yüklediği anlam konuşulurken göz önüne alınmasında fayda vardır.

Tablo 3

Yas Tepkilerine Sebep Olabilecek Kayıplar

Kayıp olarak nitelendirilebilecek ve bireylerde yas tepkilerine sebep olabilecek bazı durumlar:

- Ölüm
- Boşanma
- Emeklilik
- Taşınma
- Evcil hayvanın kaybı
- Ekonomik durumda meydana gelen değişimler
- Sağlık sorunları yaşama
- Okula başlama/mezun olma

Peki yas nedir? Yas insanların her tür kaybın ardından (işini kaybetme, mezun olma, boşanma, sevdiklerini kaybetme vb.) deneyimleyebileceği çok boyutlu tepkiler bütünü olarak tanımlanır (Worden, 2018; Bknz. Tablo 3). Yas, kayba karşı geliştirilen doğal bir tepkidir. Yas her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir. Bu nedenle kişiler kayıp karşısında farklı tepkiler gösterebilirler. Bu el kitabının bundan sonraki bölümünde sadece ölüm kaynaklı kayıp ve yas tepkileri üzerine odaklanılmıştır.

Ölüm Sebebiyle Yaşanan Kayıp ve Yas

İlgili alan yazın sevilen bir kişinin kaybı nedeniyle yaşanan yas sürecini belli değişkenlere dayalı olarak sınıflandırır. Bu sınıflandırma farklı yas türlerini tanımlar ve kayıp sonrası müdahale sürecinin yapılandırılmasında önemli rol oynar. Bu yas türlerinden birisi sevilen kişinin kaybının beklenmesi nedeniyle yaşanan yas deneyimidir. Örneğin, kanser hastalığı nedeniyle beklenen bir ölüm insanlarda henüz kayıp gerçekleşmediği halde yas tepkilerinin deneyimlenmesi **-beklenen yas (anticipatory grief)- olarak tanımlanır.** Bu yas durumu hem ölümü bekleyen kişi hem de onun yakınları tarafından deneyimlenir. Bu durumda yas tepkilerinin maskelenme riski vardır. Ölüm gerçekleştikten sonraki yas tepkileri toplum tarafından daha kabul edilebilir tepkiler oldukları halde ölüm gerçekleşmeden önceki yas tepkileri ne birey ne de toplum tarafından fark edilemez veya kabul görmez. Çünkü kişi henüz ölmemiştir. Dolayısıyla da yas

tepkileri fark edilmeyebilir, maskelenebilir veya ortaya konduğunda gereken sosyal destek gösterilmeyebilir. Yapılan bir araştırmaya katılan kadınların %40'ı eşlerinin ölümü öncesi yaşadıkları stresin ölümü sonrasında yaşadıkları stresten çok daha yoğun olduklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışma sonuçları hem beklenen kayıp öncesi yas tepkilerinin daha yoğun ve baş edilmesi zor olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Öte yandan sevilen bir kişinin kaybedileceği beklentisi bazı durumlarda da insanları vedalaşmaya hazırladığı için kayıp sonrası yaşanan yasla daha kolay baş edebilme olasılığını arttırmaktadır. Kaybın öncesinde yaşanan yası (beklenen yas) diğer yas türlerinden farklılaştıran öfke duygusunun daha yoğun olarak hissedilmesi ve insanlarda uyandırdığı “umudu kaybetme” noktasında yaşanan ikircikli duygulardır.

Sevilen kişinin ölümü nedeniyle bireyler fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler gösterebilirler. Tüm bu tepkiler, yaşanan kayba karşı gösterilen uyum tepkileridir. Yas, normal yas ve patolojik yas olmak üzere ikiye ayrılabilir. Aşağıdaki tabloda bu iki temel yas türü arasındaki farklar özetlenmiştir.

Tablo 4

Normal ve Karmaşık Yas Özellikleri

| Normal Yas | Karmaşık Yas |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kayıp ve yasin yaşamın birer parçası olarak algılanması | Yaşamın, keder ve acı dolu olarak algılanması |
| Acı, üzüntü ve özlem gibi duyguların yaşamın birer parçası olarak görülmesi | Hayatın anlamının sorgulanması |
| Yaşamın ve ölümün anlam kazanması | Bir değişime neden olmaksızın ayrılık kaygısı, stres ve yoğun özlem yaşama ve acıdan kaçınma |
| Olumlu tutum, öz-yeterlik ve başkalarına güven | Yaşama ve ölüme anlam bulamama |
| Yaşamdaki rolleri yeniden değerlendirme | Yaşamın anlamını kaybetmesi, boşluk duygusu, süregiden bir arayış |
| Geçmişteki ve yeni ilişkilere yatırım | Başkalarından uzaklaşma ve mesafeli yaklaşım |

Kaynak: Rubin ve diğerleri (2012)'den aktaran Kurşuncu, (2017)

Altı ile 24 ay kadar süren ve bu süre içerisinde kişilerin gösterdikleri yas tepkileri **normal yas** süreci olarak kabul edilir. Sevilen birinin ardından gelişen doğal yas sürecinde bireyler, yeni bağ ve ilişkiler kurarak yaşadıkları yas sürecini yeniden yapılandırabilirler. Böylece yas süreci tamamlanır; büyüme ve gelişme aracı haline bile dönüşebilir. Öte yandan, bireyler bunların tam tersi tepkiler de gösterebilirler. Yasın ilerleyen süreçlerinde gösterdikleri yas tepkilerinde azalma olmayabilir veya artabilir. Bu yaşantıların süre ve/veya yoğunluklarının beklenenin üstünde olması **patolojik/karmaşık yasin** göstergesi olabilir. Bu durumda da yas süreci bireyin işlevselliğinde ciddi düzeyde bozulmalara sebep olur ve süreç tamamlanamaz.

Karmaşık/ Patolojik Yas kaybın ardından 14 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. Aslında karmaşık yas, normal yas dışındaki diğer yas türlerini de barındıran şemsiye bir terim gibi düşünülebilir. Apaydın (2017) bu durumu şu şekilde özetlemiştir: “*Karmaşık yas normal yastan farklı olarak; kronik yasta olduğu gibi çok uzun sürmekte, abartılı yasta olduğu gibi çok şiddetli tepkiler içermekte, ertelenmiş yasta olduğu gibi tepkiler kaybın ardından yıllar sonra ortaya çıkmakta ve maskelenmiş yasta olduğu gibi somatik bazı belirtilerle ortaya konmaktadır*” (s.28). Aşağıdaki Tablo 5’te karmaşık/patolojik yas türleri tanımlanmıştır.

Tablo 5

Karmaşık/Patolojik Yas Türleri

Travmatik yas (Traumatic Grief)

Bireylerin travmatik bir olay sonucunda, aniden ve beklenmedik veya şiddet içeren bir şekilde kayıp yaşaması sonucunda ortaya çıkan yas türüdür. Ölümün travmatik bir olay sonucunda ortaya çıkması nedeniyle birey hem travmatik durumun etkileri hem de yas tepkileri ile baş etmek durumunda kalır.

Bir annenin çocuğunun travmatik bir şekilde ölümüne tanık olması annenin bu tür bir yas yaşamasına neden olabilir.

Kronik yas/ Uzamış yas (Prolonged Grief)

Yas tepkilerinin çok uzun yıllar sürmesi ve bireyin bunun farkında olmasına rağmen yastan çıkamamasıdır. Kronik yasta, yas süreci tatmin edici bir biçimde hiçbir zaman sonuçlanmamaktadır.

Kronik/uzamış yasa müdahale edilmediğinde depresyon, kaygı bozuklukları ve intihar düşünceleri gibi ciddi sorunlara dönüşebilir. Kronik yas yaşayan kişinin genelde ölen kişiyle bağımlı bir ilişkisi olduğu durumlarda daha sık görülür.

Yas tutan kişi kayıp sonrası yerine getirilmesi gereken birçok sorumlulukları yerine getiremez. Zira, bu sorumluluklar daha önce her zaman ölen kişi tarafından yerine getirilmiştir.

Ertelenmiş yas (Delayed Grief)

Bireylerin rahatsızlık verici belirti ya da davranışlar yaşamasına rağmen bu belirtilerin kayıpla ilgili olduğunun farkında olmamasıdır. Yas tepkilerinin uygun bir şekilde ifade edilmemesinden kaynaklanır. Örneğin, annenin tüm aileyi bir arada tutabilmek için kendi yasını ertelemesi.

Tanınmayan Yas (Disenfranchised Grief)

Tipik aile yapısının (ebeveynler, eş vb.) veya diğer yakın ilişkilerin (yakın arkadaş, akıl hocası) dışında kalan bir ilişkinin kaybedilmesinden dolayı hissedilen derin kederdir. Aynı zamanda gizli keder olarak da anılır.

Evcil hayvanın kaybı, sıradan bir arkadaşın veya hatta “çevrimiçi” bir arkadaşın kaybı tanınmayan yas için örnek olarak verilebilir. Tanınmayan yas durumlarında;

Yasınız arkadaşlarınız ve aileniz tarafından ciddiye alınmayabilir.

Üzüntü yerine öfkeli hissediyor olabilirsiniz.

Kaybınızın ölüm içermediği durumlarda diğer kişiler tarafından daha az önemli kabul edilir (mal, sağlık, ilişkiler, hayaller, işler vb. kaybı).

Yası Etkileyen Faktörler

Yas tepkilerinin yoğunluğunu, ortaya konuş şeklini ve süresini belirleyen birçok etmen vardır. Kültür, geçmiş yaşantılar, kaybın beklendik ya da beklenmedik olması, doğal olarak ya da kaza, intihar gibi nedenlerden olması, kaybedilen kişinin kim olduğu/kimliği, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve yas yaşayan kişinin kişilik özellikleri gibi etmenler yas sürecini etkilemektedir (bkz. Şekil 1.) Yas yaşayan çocuklara ve yetişkinlere yardım sürecinde tüm bu faktörlerin dikkate alınması önerilmektedir. Aile bireylerinin birincil ve ikincil kayıplardan nasıl etkilendiği doğrudan çocuk ve ergenleri de etkileyeceği için bu tür etmenlerin psikolojik danışman/ rehber öğretmen tarafından dikkatlice değerlendirilmesi önemlidir. Bu faktörlerin dikkate alınmaması yas tepkilerinin hatalı yorumlanmasına ve hatalı yönlendirme yapılmasına neden olabilir. Örneğin; Erşan (2013) tarafından Sivas'ın bir ilçesinde gerçekleştirilen araştırmada yakınlarının ölümünden yıllar sonra bile kadınların siyah giysiler giydikleri ve bu durumun karmaşık yasa işaret ettiği düşünülmüştür. Oysa araştırma bulguları kadınların hiçbirinde karmaşık yas görülmediğini bunun kültürel bir durum olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla yası etkileyen faktörler tek tek ele alınmalı ve bu faktörlerin yas sürecini kolaylaştırıcı mı yoksa zorlaştırıcı mı oldukları da değerlendirilmelidir. Dolayısıyla psikolojik danışman/rehber öğretmenin çalıştığı bölgenin adet ve göreneklerini gözlemlemesi ve aile ortamını dikkate alması psikoeğitim programlarının başarısı için şarttır.



Şekil 1. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

Yasa ilişkin bireysel farklılıkları anlayabilmenin yollarından biri de Şekil 1’de sunulan yas sürecini etkileyen faktörlerin anlaşılmasıdır. Aşağıda kişilerin yas sürecini etkileyen yedi temel etmen detaylandırılmıştır (Worden, 2018):

- 1. Yakınlık.** Yakınlık ya da ölen kişi ile kurulan ilişkinin niteliği yas sürecini etkileyen en önemli değişkenlerden biridir. Yakınlık, ölen kişinin hayatta kalan kişi ile ilişkisinin doğasını kapsar. Burada sorulması gereken soru “ölen kişinin kim olduğu” sorusudur. Ölen kişi, hayatta kalan kişinin eşi, çocuğu, ebeveyni, kardeşi, akrabası, arkadaşı ya da sevgilisi olabilir. Uzak bir akrabanın ölümü ile kardeş kaybı karşısında kişiler farklı yas tepkileri gösterirler. Babalarını kaybetmiş iki kardeşin yas tepkilerinde de kardeşlerinin babayla kurdukları ilişkinin yoğunluk ve türüne göre ciddi düzeyde farklılıklar olabilir. Genel olarak, ölen kişi ile yakınlık derecesi arttıkça yas tepkilerinin yoğunluğu da bir o kadar artar.
- 2. Bağlanmanın doğası.** Ölen kişi ile kurulan bağların niteliği yas sürecini etkileyen bir diğer önemli faktördür. Kaybedilen kişi ile kurulan bağlanmanın güvenli olup olmaması, ilişkideki ikircikli duygular, ölen kişi ile yaşanan çatışmalar ve bağımlı ilişkiler yas sürecini etkiler (Worden, 2018). Yas tepkileri ölen kişiye duyulan sevginin yoğunluğu ile doğru orantılı bir ilişki içerisindedir. Ölen kişiye duyulan sevgi arttıkça yas tepkilerinin yoğunluğu da artar. Ölen kişi, kayıp yaşayan çocuk/ergen için bir bağlanma figürü ve güven üssü ise yas süreci daha zorlu deneyimlenebilir. Kendini iyi ve güvende hissetmek için annesine ihtiyaç duyan bir çocuk, annesinin kaybının ardından kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir hissedebilir. Ölenle ilgili ikircikli duyguların yani hem olumlu hem olumsuz duyguların varlığı yas sürecini zorlaştırabilir. Bu gibi durumlarda kayıp yaşayan çocuk yoğun suçluluk duyabilir veya ölen kişinin kendisini yalnız bıraktığını düşünerek yoğun kızgınlık duyabilir. Özellikle benmerkezci duyguların yoğun yaşandığı dönemlerdeki çocuk ve ergenler yakınlarının ölümünden kendilerini sorumlu tutabilir (“ben uslu bir çocuk olsaydım annem hastalanıp ölmezdi”)
- 3. Ölüm şekli.** Ölüm şekli normal yasin ve travmatik yasin belirleyicilerinden biri olabilmektedir. Kişinin doğal yollarla mı yoksa kaza, intihar ya da cinayet sonucunda mı öldüğü kişilerin yas tepkilerini etkilemektedir. Ölüm şeklinin hangi yollarla olduğunun yanında kayıp yaşayan kişinin ölüme tanıklık edip etmediği, ölümün beklendiği ya da ani olması, kısa süre içerisinde birden fazla kayıp yaşanması gibi faktörler de yas süreci üzerinde etkilidir.

- 4. Geçmiş yaşantılar.** Kayıp yaşayan kişinin ruh sağlığı geçmişi ve geçmiş kayıp yaşantıları ile bu kayıplara gösterdiği yas tepkileri, önceki kayıpların yas sürecinin tamamlanıp tamamlanmadığı gibi etkenler yas sürecini etkiler. Tamamlanmamış yas süreçleri yeni yas süreci ile bir araya geldiğinde kişilerin yas süreci güçleşmektedir. Kaynakları kısıtlı ve görece olarak zorlu bir yaşam süren ailede meydana gelen bir kayıp çocuk/ergenin süreci daha zor atlatmasına neden olabilir.
- 5. Kişilik özellikleri.** Kayıp yaşayan bireyin yaşı, cinsiyeti, baş etme stilleri, bağlanma stilleri, bilişsel yapısı, benlik saygısı ve öz-yeterlilik inancı, inanç ve değerleri yas sürecini kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı olabilmektedir.
- 6. Sosyal destek.** Diğerlerinden algılanan sosyal ve duygusal destek yas süreci üzerinde olumlu veya olumsuz etkiye sebep olabilir. Çocuk/ergenin algıladığı sosyal desteğin yüksek olması, bu sayede kendini güvende hissetmesi yas stresinin olumsuz etkilerine karşı koruyucu rol oynar.
- 7. Yas sürecinde oluşan sıkıntılar.** Kaybın ardından oluşan krizler, önemli yaşam olayları, çoklu kayıplar veya ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar yas sürecini herkes için zorlaştırabilir. Normale dönmeyi güçleştirebilir.

Yas Sonrası Sık Gözlenen Tepkiler

“Çocuklar büyüklerinin sözünü dinlemede iyi olmasalar da onları taklit etme konusunda hiçbir zaman başarısız olmazlar.”

James Baldwin

Çok iyi birer gözlemci olan çocuklar, anne-babalarını ve öğretmenlerini her konuda rol model aldıkları gibi onların yaşadıkları kayıplara nasıl tepkiler verdiklerini de gözlemler ve örnek alırlar. Örneğin, ailelerin yas ile ilgili konuşmaya ve duygularını ifade etmeye açık olmaları çocuk için yas sürecini kolaylaştırırken ailelerin bu konuyu konuşmaktan kaçınmaları ve duygularını ifade etmeyip bastırmaları çocukların yas sürecini zorlaştırdığı belirtilmektedir (örn., Thompson ve Henderson, 2011). Dolayısıyla, öğrencilere yas sürecinde etkili şekilde yardımcı olabilmek için psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin yetişkinlerde yas tepkileri hakkında bilgi edinmeleri ve gerektiğinde ailelere ve öğretmenlere yas tepkileri ve başvurabilecekleri yardım kaynakları gibi konularda bilgiler vermeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki tabloda

yetişkinlerde yas tepkileri farklı kaynaklardan derlenerek özetlenmiştir (örn.,Freedom, 2005; Gross, 2020):

Tablo 6

Yas Sürecinde Yetişkinlerde Gözlenen Yas Tepkileri

| Duygusal Tepkiler | Fiziksel/Somatik Tepkiler | Bilişsel Tepkiler | Davranışsal Tepkiler |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Donukluk | Baş ağrıları | İnanmama/inkar | Ağlama |
| Üzüntü | Enerji azlığı ve çabuk yorulma | İşitsel/görsel halüsinasyonlar | Dalgınlık |
| Öfke | Uykusuzluk | Kafa karışıklığı | Sosyal geri çekilme |
| Kendini ve başkalarını suçlama | Bitkinlik | Konsantre olamama | Yerinde duramama |
| Şaşkınlık ve şok | Ağız kuruluğu | Düşlere dalıp gitme | Kaybedileni hatırlatan şeylerden kaçınma |
| Kaygı | Göğüste daralma | Kaybedilen kişiye ilişkin takıntılı düşünceler | Kaybedilen kişiyi arayış |
| Korku | Nefes alamama/boğulacakmış gibi olma | Öz güvenin kaybı | Uyku bozukluğu |
| Özlem | İştahta artma/ azalma | | |
| Çaresizlik | Mide problemleri | | |
| İçine kapanma | Regl düzensizlikleri | | |
| Yalnızlık | Gürültüye/sese karşı duyarlılık | | |
| Aşırı hassas olma | | | |
| Güçsüzlük | | | |
| Umutsuzluk | | | |

Yas sürecini açıklayan kuramlardan bazıları bu tepkilerin evreler halinde gözlemlenebileceğini dile getirirse de daha güncel yas kuramları bu açıklamalara karşı çıkar. Bu durum, yas kuramları kronolojik olarak incelendiğinde açıkça kendini gösterir. En iyi bilinen kuramlardan olan Kübler-Ross yas sürecini ardışık evreler halinde açıklarken daha sonraki kuramcılar bu ünlü evreler yaklaşımlarına karşı çıkmış ve yas sürecinin daha kaotik yaşandığına ve bireysel ve çevresel etmenlerle ilişkili olarak farklı görünüm alındığına işaret etmişlerdir (örn., Jeffreys, 2005). Güncel alan yazın özellikle kaybın türü ve kaybedilen kişiyle olan ilişkinin/ yakınlığın derecesine göre yas tepkileri yukarıda özetlendiği gibi farklı görünüm alabileceğini (ertelenmiş yas, travmatik yas vb.) rapor etmektedir. Nitekim, Kübler-Ross'un öğrencileri dahi kurama yöneltilen eleştirilere yanıt olarak bu kuramın daha çok ölmekte olan bir kişinin yaşadığı yas tepkilerini tanımladığını ve sözü edilen ardışık evrelerin iç içe geçebileceğini ve bireysel etmenlerin belirleyiciliğini vurgulamaktadır.

“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 sosyo-kültürel ve dini normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.”

Çocuk ve Ergenlerde Yas Tepkileri

Çocuklar yas tutar mı? Bu sık sorulan sorunun yanıtı “EVET”tir. Çocuklar sevmeyi/sevilmeyi hissettikleri andan itibaren, kaybı da anlamaya başlar ve yas tutarlar. Zira, yasin çok önemli bir bölümünü özlem ve ona eşlik eden üzüntü işgal eder. Dolayısıyla çocuklar sevgiyi anladıkları andan itibaren yası da deneyimleyebilirler (Wolfelt, 1983). Ancak içinde buldukları gelişim dönemlerinin özelliklerine dayalı olarak kayıp ve yas deneyimlerini anlamlandırmakta ve dile getirmekte zorlanabilirler. Özellikle küçük yaştaki çocuklar bilişsel yetilerine bağlı olarak ve belki de ölüm kavramıyla daha önce karşılaşmadıkları için kayıp ve yas deneyimlerini anlamlandırmakta zorlanırlar. Ancak yine de etraflarında bir şeylerin farklı olduğunu hissederler. Etraflarındaki yetişkinlerin farklı duygu durumlarını fark edebilirler.

Çocuklar, kayıp ve yas durumlarında ne olup bittiğini anlamak için en yakınlarındaki yetişkinleri gözlemlerler. Bu durumda tüm aile için üzücü olan kayıp ve kayıpla baş etme konusunda çocukların, yetişkinlerin yönlendirmesine, desteğine ve güven ortamına ihtiyaç duyacakları çok açıktır (Doka, 2013; Bknz. Tablo 7. Çocuklarda Yas Tepkileri ile İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar).

Tablo 7

Çocuklarda Yas Tepkileri ile İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

| YANLIŞ | DOĞRU |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Çocuklar yas tutmazlar veya belirli bir yaşa geldiklerinde yas tutmaya başlarlar. | Çocuklar hangi yaşta olursa olsunlar yas tutarlar. Çocuklar yetişkinler gibi yas tepkileri göstermeyebilirler. Çocukların gösterdikleri yas tepkileri gelişim dönem özelliklerine, yaşlarına ve önceki deneyimlerine bağlı olarak değişkenlik gösterir. |

| YANLIŞ | DOĞRU |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Çocuklar yalnızca sevdikleri birini kaybettiklerinde yas tepkiler gösterirler. | Çocuklar gelişim dönemleri içerisinde birçok kayıp ile karşı karşıya kalırlar. Bu kayıplar gelişimsel dönemin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan kayıplar (okul değişimi sonucunda arkadaşlarının ve öğretmenlerinin değişimi gibi.) olabilirken, evcil hayvanlarının ölümü, sevdikleri birinin ani ya da hastalık sonucunda ölümü, arkadaşlık ilişkilerindeki çatışmalar sonucunda arkadaşlarını kaybetmeleri gibi kayıplar olabilir. Tüm bu kayıplar çocukların yas tepkileri göstermelerine sebep olabilir. |
| Çocuklar ölüm gibi büyük kayıplar ile baş etmek için çok küçüktürler ve bununla baş edemezler. Bu nedenle cenaze ya da ölüm ile ilgili diğer ritüellere katılmamalıdır. | Her ne kadar çocukları hayattaki olumsuzluklardan korumak istesek de bu ne yazık ki mümkün değildir. Ölüm nedeniyle gerçekleşen kayıpların ardından çocukların uygun bir şekilde ritüellere katılımları desteklenebilir. Bu sayede yetişkinler, çocukların ölüm ile baş etmelerini kolaylaştırmak için rol model olabilirler. Ancak çocuklar bu süreçlere katılımları konusunda zorlanmamalı, eğer katılmak istiyorlarsa uygun bir şekilde katılımları sağlanmalıdır. Çocuklara cenazeye katılmak isteyip istemedikleri sorularak cenaze süreci konusunda bilgi verilmelidir. |
| Çocuklar ölüm haberini aldıktan sonra kayıtsız kalırlar ve bundan etkilenmezler. | Çocukların ölüm ile baş etme ve ifade etme şekilleri yetişkinlerden farklılaşır. Ölüm haberini aldıktan sonra yetişkinler ile benzer tepkileri göstermedikleri onların bu kayıptan etkilenmediği anlamına gelmez. Çocuklar zaman zaman ölüm ile ilgili sorular sorarak, bunu oyunlarında canlandırarak veya çevrelerindeki yetişkinlerin yas tepkilerini gözlemleyerek baş etme becerilerini geliştirmeye çalışırlar. Hatta büyüdükten sonra dahi çevrelerindeki yetişkinlere olayın nasıl meydana geldiği ile ilgili sorular sormaya devam edebilirler. |

| YANLIŞ | DOĞRU |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Çocuklar, sevdikleri birinin ölümünden kolaylıkla etkilenir ve bununla baş edemezler. | Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi dayanıklıdırlar. Erken çocukluk dönemlerinde yaşanan kayıplar çocukların baş etme becerilerini zorlasa da sosyal destek sağlanması ve sağlıklı baş etme becerilerinin öğretilmesi sayesinde bu kayıp ile baş edebilirler. |
| Aileler, çocuklarının kayıp ile baş etmelerini sağlamakla yükümlüdürler. | Kayıbın ardından ailelerin çocuklarına sağladığı destek elbette çok önemlidir. Ancak, aileler de çoğunlukla yaşanan bu kayıptan etkilenemekte ve çocuklarını desteklemek konusunda zaman zaman yetersiz kalabilmektedirler. Aileler ile birlikte okullar veya çocukların çevresindeki diğer yetişkinler de çocukların ölüm ile baş etmelerine yardımcı olabilir. Hatta çocukların çevresinde bulunan tüm destek sistemlerinden olabildiğince alabilecekleri destekler çocukların kayıp sonrası yaşama uyum sağlama süreçlerini hızlandırabilir. |
| Çocukların ölüm ile baş etmelerini sağlamak için bireysel terapiler yeterlidir. | Çocukların ölüm ile ilgili duygu ve düşüncelerini sözel olarak paylaşabilecekleri alanlara sahip olmaları oldukça kıymetlidir ve faydalıdır. Ancak çocuklar ve ergenler ile çalışırken oyun, müzik, sanat, dans veya dramadan da faydalanılabilir. Bu gibi yaratıcı aktiviteler çocukların yas tepkilerini anlamaları ve ifade etmeleri için alan sağlarlar. |

Kısacası, çocuklar bir yakınlarının ölümü karşısında tepkisiz kalmazlar. Tepkileri çoğunlukla çevrelerinden etkilenir. Özellikle, içinde buldukları gelişim dönemine bağlı olarak ne olup bittiğini anlamak için çevrelerini izlerler. Küçük çocuklar yetişkin tepkilerini taklit ederken, büyük çocuklar kendilerine özgü tepkiler verebilirler (Kübler-Ross ve Kessler, 2005). Bazı araştırmacılar, çocuklarda yasin bilişsel değil duygusal bir deneyim olduğunu ileri sürerler (Wolfelt, 1983). Bu nedenle çocukların duygularını tanımlayabilme ve ifade edebilme becerilerinden yas sürecinin temel belirleyicileri olarak söz edilir.

Kayıp karşısında çocuklar içe kapanma, yeme ve uyku bozuklukları, üzüntü, aşırı bağlanma, seçici unutkanlık gibi birtakım yas tepkileri gösterirler. Yas çoğunlukla sevilen birinin kaybının karşısında gösterilen tepkiler bütünü olarak düşünülse de aslında yas, çocukların oyuncaklarını

kaybetmesi gibi basit bir durumdan, ebeveynlerinin boşanması, ailenin ekonomik zorluklar yaşaması, sık taşınma veya sosyal destek kaybı gibi durumlar karşısından da gösterilebilir (Heath, Leavy, Hansen, Ryan, Lawrence ve Gerritsen Sonntag, 2005). Tüm bu durumların ortak özelliği çocukların güvende oldukları ve rahat hissettikleri ortamların/ilişkilerin bozulmasına/kaybına sebep olmalarıdır. Kayıp sonrasında çocuklar sıklıkla yas tepkileri ile birlikte kaybın neden olduğu değişiklikler ile de baş etmek zorunda kalırlar.

Çocuklar, gelişimsel dönem özellikleri ve yaşam zorlukları ile baş etme becerilerinin yetişkinler kadar gelişmemiş olması sebebiyle yas sürecini yetişkinlerden farklı deneyimlerler. Çocukların yas tepkileri yetişkinlerde olduğu gibi bireysel farklılıklar göstermekle birlikte bazı ortak tepkiler de gözlenmektedir. Aşağıda çocuk ve ergenlerin yas tepkileri özetlenmiştir. Görüleceği gibi bu tepkilerin yetişkin tepkileriyle örtüşen yanları olduğu gibi farklılaşan yanları da vardır. Bu tepkiler kayıp sonrası gözlemlenebilecek normal tepkilerdir. Oltjenbruns (2001) bu tepkileri üç temel kategori altında toplamıştır.

Tablo 8

Yas Sürecinde Çocuklarda Gözlenen Yas Tepkileri

| Bedensel Tepkiler | İntrapsişik Tepkiler | Davranışsal Tepkiler |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uyku ve yeme düzeninde bozukluklar Alt ıslatma Baş ağrısı/ karın ağrısı | Duygusal zorluk Ayrılık kaygısı Başkalarının da öleceği korkusu Ölümlle ilgili hayaller Öğrenme güçlükleri Suçluluk | Gerileme (gelişimsel ve davranışsal) Duygu patlamaları Öfke nöbetleri Aşırı utangaçlık Oyun oynamada isteksizlik Anne-babaya aşırı bağlılık İlgi çekmeye çalışma |

Çocukların ölüm karşısında gösterdikleri tepkiler çocukların 1) gelişim aşamaları, 2) önceki deneyimleri, 3) ölen kişi ile olan yakınlıkları, 4) aileleri ile olan iletişim biçimleri ve 5) kişinin ölüm şekli gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (DeSpelder ve Strickland, 2002). Yası etkileyen bu faktörler nedeniyle aynı yaştaki çocukların da diğer faktörlerin (bkz. Tablo 9. Çocukların Yas Tepkilerini Etkileyen Etmenler) etkisiyle yas tepkilerinin farklı olabileceği unutulmamalıdır.

Tablo 9*Çocukların Yas Tepkilerini Etkileyen Etmenler*

| Bireysel Etmenler | Kayba İlişkin Etmenler | Ailevi/Sosyal/Kültürel Etmenler |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yaş ve gelişim dönemi Cinsiyet Geçmiş baş etme mekanizmaları Geçmiş kayıp deneyimleri Sağlık geçmişi | Durumsal faktörler (Ölüm şekli, ölüm zamanı, ölüme şahit olma vb.) Ölen ile ilişkiler ve kaybın çocuk için anlamı Ölüm sonrası ritüeller (Cenaze ve diğer ritüellere katılma, mezarlık ziyaretleri, vedalaşma vb.) | Ailenin kayıp ve yas tepkileri Ailenin işlevselliği Okul ve akran grubu Dini inanış ve kültür Sosyal destek |

Çocukların gelişimsel dönem özellikleri ve bilişsel kapasitelerine bağlı olarak ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılama düzeyleri de farklılaşmaktadır. Çocukların gösterdikleri yas tepkilerinin yoğunluğu ise ölümlü anlama düzeylerinden, kendileri ve diğer kişilerin iyilik halinden endişe duyma düzeylerinden, kayıp nedeniyle değişen rol ve beklentileri kabullenme düzeylerinden ve ihtiyaçlarının karşılanması gereksinimlerinden etkilenir. Bu nedenle çocuklar kayıp ile karşı karşıya kaldıklarında içinde buldukları gelişim dönemlerine özgü biçimde yas tepkileri gösterirler. Örneğin; yas tepkisi olarak ebeveyne yapışma ve gerileme okul öncesi dönemde gözlenirken, riskli davranışlar ve aşırı sorumluluk üstlenme gibi tepkiler ergenlik döneminde görülmektedir. Genel olarak, baş etme becerileri daha gelişmiş büyük çocuklar kayıpla ilk kez yüzleşen ve henüz baş etme becerileri daha az gelişmiş küçük çocuklara oranla daha kolay baş edebilirler. Öte yandan, küçük yaşta çocuklar ölüm ve kaybı yaşamın doğal bir parçası olarak kabullenebilirken, anlam arayışı içindeki ergenlerin ölüm ve kaybı kabullenmeleri daha zor olabilmektedir. Dolayısı ile farklı gelişim dönemindeki çocukların yas tepkileriyle birlikte ölüm ve yasa yükledikleri anlama bağlı olarak yaşadıkları güçlükler farklılaşmaktadır.

Tablo 10*Yaş Dönemlerine Göre Yas Tepkileri*

| Okul Öncesi Dönem (2-6 yaş) | Okul Dönemi/ Ön Ergenlik (6-11 yaş) | Ergenlik (12-18 yaş) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fobik tepkiler, Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma, İçe kapanma, Yeme/uyku bozuklukları, Ebeveynlere aşırı bağlanma, Seçici unutkanlık, Daha kabul edilebilir bir senaryo yazma | Okul başarısında düşüş, İçe kapanma, Üzüntü, Yeme/uyku bozuklukları, Ebeveynlere aşırı bağlanma, Fobik tepkiler, Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma, Seçici unutkanlık, Daha kabul edilebilir | Öfke, inkar, suçluluk, Üzüntü, İntihar düşüncesi, Madde kullanımı/suçta yönelme, Okul başarısında düşüş, İçe kapanma, Yeme/uyku bozuklukları, Başkalarının bakımını üstlenme, Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma |

Özetle, *okul başarısındaki düşüş*, çocuğun ölümden etkilendiğini gösteren normal bir tepkidir. Yas sürecindeki çocuk ya da ergenin *daha önce sevdiği bir oyunu oynamaktan vazgeçmesi, içine kapanması* normaldir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005). Ergenlik döneminde ise çocukların öfke, güçlü inkâr, suçluluk, üzüntü, intihar düşünceleri gibi duygusal tepkiler göstermesi sıklıkla görülür. Madde kullanımı ve suça yönelme gibi davranışlar da yas tepkisi olarak görülebilmektedir (Sezer ve Saya, 2009). Eğer çocuğun yaşadığı kayıp ani ve travmatik bir kayıpsa, kendi hayatına ilişkin korkular yaşayabilir. Bu korkular nedeniyle çocuğun yas tepkileri göstermemesi normaldir (Humprey ve Zimpfer, 2008). Yaşanan kayıp bir ebeveynin kaybı ise çocukta güven, sevgi ve destek gibi temel duygularda da sarsılmalara yol açabilir.

Çocuklarda Ölüm Algısı

Çocuklarla yaşanan ölüm hakkında konuşulması ve çocuğun ölümü nasıl algıladığının ortaya çıkarılması önemlidir. Çünkü bazı durumlarda çocukların seçici unutkanlık ya da daha iyi ve kabul edilebilir bir senaryo yaratmak gibi tepkiler gösterdiği görülmektedir (DeSpelder ve Strickland, 2002). Örneğin, bir çocuk uzun zaman hastanede tedavi gören ve bu yüzden evde olmayan kardeşini sadece birkaç saat yokmuş gibi hatırlayabilir. Ölüm hakkında konuşurken

çocuğun anlattığı hikâyede belirgin eksikliklerin olması ve belirli noktalara takılarak sürekli o sahneyi anlatması gibi bir durum seçici unutkanlığı işaret ediyor olabilir. Bu tepkilerin çocuğun yasla başa çıkmak için geliştirdiği mekanizmalar olabileceği unutulmamalı ve çocuğun zihnindeki senaryoda yanlış yerler ortaya çıkarılırken doğruları çocukla konuşularak anlatılmalıdır.

Ölüm algısı çocukların içinde buldukları bilişsel gelişim dönemlerine göre farklılıklar gösterir. Buna bağlı olarak ölüm ve yas tepkilerini anlamaya çalışan çocukların ihtiyaçları da farklılaşır. Gelişim evrelerine göre ölüm algısının değişimi aşağıda özetlenmiştir.

Tablo 11

Gelişim Evrelerine Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

2-6 Yaş

Ölüm ve kayıp kavramlarını yetişkinler gibi anlayamazlar ancak ölümün yetişkinler için korku ve üzüntü kaynağı olduğunu anlayabilirler.

Ölüm ile ilgili soyut düşünceleri anlayamazlar.

Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde (örn., başka bir şehirde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünürler.

Ölen kişinin ya da ölen evcil hayvanının artık mezarda olduğunu bilseler dahi, orada hâlâ fiziksel ihtiyaçlarının devam ettiğini düşünebilirler.

Ölen kimsenin fiziksel ihtiyaçları konusunda endişelenebilirler.

Ölümü büyüsel ve doğaüstü düşünceler ile açıklama eğilimindedirler.

Ölümün kendi yaptıkları bir davranış sebebiyle olduğunu düşünebilirler (örn., yaramazlık yapmasaydım annem ölmezdi).

6-11 Yaş

Zaman kavramını (geçmiş, şimdi ve gelecek) algılayabilirler. Zaman kavramını benimsemeleri, bu yaş aralığındaki çocukların ölüm kavramını anlamalarına yardımcı olur.

Ölümün kaçınılmaz olduğunu kavrayamazlar ancak geri dönülemez olduğunu bilirler.

Büyülü düşünme özellikleri devam ettiğinden ölen kimsenin onları görmeye ve duymaya devam ettiğine inanırlar.

Ölümlle ilgili durumlara ve ölüme dair detaylara aşırı ilgi ve merak duymaya başlayabilir, korkular geliştirebilirler.

Ölümün evrenselliğini kavramakta güçlük çekerler. Ölümün yalnızca yaşlı kişilerin veya kötü insanların başına geldiğini veya insanların kaza sonucu ölebileceğini düşünürler.

Ölümü daha gerçekçi olarak algılasalar da baş etmekte zorlanırlar. İnkâr mekanizmasını sıklıkla kullanırlar ve ölüm hiç gerçekleşmemiş gibi davranabilirler

11+ Yaş

Yetişkinler gibi ölümü anlarlar.

Ölümün geri dönülemez ve kaçınılmaz bir durum olduğunun farkındadırlar.

Ölümün evrenselliğini yani herkesin başına gelebileceğini bilirler.

Kendi ölümleri ya da diğer aile üyelerinin ölümüne ilişkin kaygı yaşayabilirler.

Yaşadıkları kayıptan dolayı akranlarından farklı olduklarını hissedebilirler ve sosyal ortamlara katılmaktan kaçınabilirler.

Kaynak: Corr, Nabe, ve Corr, 2000; Kastenbaum, 2001; akt., Burns, 2010, s. 25.

Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşmak

Çocuklarla ölüm konusunda nasıl konuşulacağı, onlara ölüm haberinin nasıl verileceği, çocukların içinde buldukları gelişim aşamasına göre değerlendirilmelidir. Ölüm kavramının algılanmasında birçok kuram tarafından üç temel faktörün önemi belirtilir. Bu faktörler Speece ve Brent (1984) tarafından (a) evrensellik, (b) geri dönülmezlik ve (c) işlevsizlik olarak özetlenmiştir. **Evrensellik**, tüm canlıların öleceğini; **geri dönülmezlik**, ölümden sonra tekrar yaşama dönmenin mümkün olmadığını ve **işlevsizlik** de ölümün yaşam fonksiyonlarının sonu anlamına geldiğini ifade eder. Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce bu kavramları anlayabilmesi gerekir.

Tablo 12

Çocuklarda Ölümün Algılanması

Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce üç temel kavramı anlayabilmesi gerekir:

Evrensellik: Tüm canlıların öleceği

Geri dönülmezlik: Ölümden sonra tekrar yaşama dönmenin mümkün olmadığı

İşlevsizlik: Ölümün yaşam fonksiyonlarının sonu anlamına geldiği

Çocukların ölümü yani ölümün üç temel faktörünü anlama kapasiteleri bilişsel ve duygusal olgunluk düzeyleri ile doğrudan ilişkili olduğuna göre çocukların içinde buldukları gelişim döneminin duygusal ve bilişsel olgunluğu ile sınırlı bir algıları olduğunu akılda tutmak önemlidir (DeSpelder ve Strickland, 2002). Bu nedenle gelişim kuramlarının ışığında her yaş döneminde çocukların bilişsel kapasitelerine göre ölümü nasıl algıladıklarına kısaca değinilecektir.

Çocuklar **iki yaş öncesinde yani duyuşsal motor döneminde** ölümü algılayamazlar. Bu dönemdeki çocuklar ölen kişinin yalnızca yokluğunu fark eder, fakat bu yokluğun geri dönüşü olmayan bir yokluk olduğunu anlayamazlar. Odadan çıkan anne, çocuğun zihnindeki sahnedan çıkmıştır. Ancak annenin diğer odada olduğuna ya da öldüğüne dair bir düşünce oluşmaz (DeSpelder ve Strickland, 2002). Bowlby'nin (1980) gelişim kuramında da belirttiği gibi, çocuklar 17 ay civarında yani duyuşsal motor dönemin sonlarına doğru kaybolan nesnenin yokluğunu fark etmeye başlar. Bu durumda ölüm kavramının da gelişiminin bu dönemde olduğu söylenebilir.

Okul öncesi dönemdeki yani **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 (DeSpelder ve Strickland, 2002). Örneğin, babasını kaybeden bir çocuk, babasının öldüğünü öğrendikten kısa bir süre sonra babasının “ne zaman eve geleceğini” yineleyen bir şekilde sorabilir. Ölen kimsenin fiziksel ihtiyaçları (yemek yeme gibi.) konusunda endişelenebilir. Ölen bir kişinin ya da ölen evcil hayvanının artık mezarda olduğunu bilse bile, orada hâlâ acıkabileceğini düşünebilir (Yalom, 1999). Baba örneğinden devam edecek olursak, babasının gece dışarıda üşüyüp üşümediğini merak edebilir. Bu yaş dönemindeki çocuklar ölüm ile ilgili soyut kavramları anlamadıklarından yalnızca ölümün yetişkinler için korku ve üzüntü verici bir durum olduğunu anlayabilirler. Ölümü büyüsel ve doğaüstü düşüncelerle açıklama eğilimindedirler (Sezer ve Saya, 2009). Büyüsel düşünce ile bağlantılı olarak da bu yaş dönemindeki çocuk, sevdiği kişinin ölümünden kendini sorumlu tutabilir ve kendini suçlayabilir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005). Yeterince dua ederse ya da daha iyi bir çocuk olursa ölen kişinin geri döneceğini düşünebilir.

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 dönemindeki çocuk, ölümü de somutlaştırmaya çalışır ve ölen kişinin nefes almadığını, konuşmadığını, yemek yemediğini yani bedensel faaliyetlerini devam ettirmediğini bilir.** Çocuklar özellikle bu dönemin başında (altı – dokuz yaş arası) ruh, hayalet gibi kavramlardan korkar. Bir yandan hâlâ bir önceki dönemin büyüsellik özelliğinin devam ettiği, bir yandan da ölüm algısının oluştuğu bu dönem, çocukların ölümden en çok korktukları dönemdir. **Somut işlemler döneminin sonlarına doğru (dokuz – on bir yaş arası) çocuklarda ölüm kavramı daha netleşir.** Bu dönemde çocuğun bilişsel kapasitesi arttığı için ölümle ilgili daha felsefi düşünceler geliştirmeye ve insanların neden öldüğünü sorgulamaya başlarlar. Ölümün gerçekliği, geri dönülmezliği ve sürekliliği kesinlik kazanır.

Ergenlik dönemi yani *12 – 18 yaş arası* çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ve **soyut işlemler dönemindeki ergenler artık bir yetişkin gibi düşünmeye başlar.** Soyut düşünce, sembollerle düşünme, metafor kullanma gibi karmaşık zihinsel etkinlikleri gerçekleştirmeye başlarlar (Sezer ve Saya, 2009). Bu dönemde ölümü düşünme ve özellikle de ben merkezli düşüncenin etkisiyle kendi ölümünü düşünme sıklıkla görülür; kendisinin veya sevdiklerinin nasıl öleceğini sorabilir. Kendisine bakım veren kişinin ölümü sonrası “Bana ne olacak? Şimdi bana kim bakacak?” gibi sorular çocukların sıkça sordukları sorular arasındadır. Aynı zamanda kendi gelişimine ve bedenine odaklanan ergenler için ölüm, kendini keşfetmeye karşı ciddi bir engel oluşturur (DeSpelder ve Strickland, 2002).

Yas Sürecindeki Çocuk ve Ergenlerle Çalışmak

Sevilen birinin ölümünün ardından her çocuk profesyonel bir yardıma ihtiyaç duymayabilir. Yapılan bir çalışmaya göre çocukların sadece yaklaşık %10'u profesyonel yardıma ihtiyaç duymaktadır (Aoun vd., 2015). Yas sürecindeki çocukların profesyonel yardıma ihtiyaç duyup duymadığı aşağıda yer alan faktörlere bakılarak belirlenebilir. Çocukların kayıptan sonraki bir yılın ardından;

- Tepkileri birkaç ay boyunca yoğunluğu azalmadan devam ediyorsa,
- Kendisini arkadaşlarından ve yetişkinlerden soyutluyorsa,
- Okul performansında ciddi bir düşüş var ise,
- Kendine zarar vermekten veya intihar etmekten bahsediyorsa,
- Davranışlarında olumsuz yönde bir değişim var ise ve zamanla kötüleşiyorsa,
- Sürekli suçluluk duyguları taşıyorsa,
- Agresif davranışları sıklaştıysa (uzun süredir devam ediyorsa) ya da eşyalara zarar veriyorsa,
- Fobik davranışlar gösteriyorsa,
- Olanlar hakkında sürekli düşünüyorsa (ruminasyon var ise),
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi somatik şikâyetleri veya uyku/yeme bozuklukları devam ediyorsa profesyonel yardıma ihtiyaç duyduğu ve yönlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Her ne kadar her çocuk profesyonel yardıma ihtiyaç duymasa da yas yaşayan her çocuk şefkate, desteğe ve anlaşılmaya ihtiyaç duyar. Yas yaşayan çocuklara yönelik yapılan çalışmalarda (örn., Mahon, 2011; Worden, 2018; Thompson ve Henderson, 2011) altı çizilen unsurlar şu şekilde özetlenebilir:

- Çocukların duygu, düşünce ve kaygıları dikkatlice dinlenilmelidir.
- Çocukların anlattıklarına, gelişimsel özellikleri ve ölümü nasıl algıladıkları göz önünde bulundurularak onların anlayabilecekleri şekilde ve her zaman dürüstçe yanıt verilmelidir.
- Çocukların rahat bir şekilde soru sorabilecekleri ve paylaşımında bulunabilecekleri bir ortam oluşturulmalıdır.
- Bu el kitabının en başından beri vurgulandığı gibi yas sürecindeki çocuk ve ergenle çalışırken bireysel farklılıklar göz ardı edilmemelidir.

- Çocuğun resimlerinde, oyunlarında ve konuşmalarında tekrarlayan şeylere/temalara dikkat edilmelidir. Bu temalar yas yaşayan çocuğun ihtiyaçlarını ve duygularını anlamak için yol gösterici olabilir.
- Yas sürecini tetikleyen unsurlar dikkate alınarak çocuk bu dönemlerde gözlenmelidir. Örneğin, doğum günleri ve bayramlar yası tetikleyen unsurlar olabilirler.

Yukarıda yaşları fark etmeksizin yas yaşayan çocuklarla çalışırken dikkat edilmesi gereken noktalara değinilmiştir. Son olarak da hem çocuk hem de ergenlerde yaygın görülen “yıkıcı” yas tepkileri ve onlarla çalışırken bu tepkilerin azaltılması için önerilen deneyimler Griese, Burns ve Farro (2018) tarafından yapılan çalışma doğrultusunda uyarlanmıştır (bkz. Tablo 13. *Yas Tepkileri ve Uygun Müdahaleler*). Bu bölümden sonra yas sürecindeki çocuk ve ergenlerle çalışma konusu okul öncesi, ilkökul, ortaokul ve lise dönemleri özelinde ele alınmıştır.

Tablo 13

Yas Tepkileri ve Uygun Müdahaleler

| Yas Tepkileri | Güçlendirici Yöntemler/Deneyimler |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 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 |

Ortaokul (10-13 yaş)

Ortaokul döneminde yas sürecindeki çocuklarla çalışırken onların gelişimsel özelliklerini bilmek gerekmektedir. Kısaca, bu gelişimsel özelliklere değinilecek olursa ilkokula göre ortaokulda gelişimin oldukça hızlı olduğu; duyguların yoğun ve iniş çıkışlı yaşandığı, geleceğe ilişkin kaygı ve korkunun yoğun olduğu; dış görünüş ve beden algısına dair konuların ön planda olduğu; arkadaş çevresinin/akranların oldukça önemsendiği bir dönem olarak ifade edilebilir (Santrock, 2020). Bilişsel olarak da bu dönemdeki bireyler yetişkin gibi düşünebilirler. Ancak yetişkin gibi davranacak deneyimleri yoktur. Bu gelişimsel özellikler dikkate alınarak ortaokulda olan yas sürecindeki çocuklarla çalışırken önemli olabilecek bazı hususlar ilgili kaynaklar (Judis' House, 2015; Rogers, 2007; Worden, 2018) doğrultusunda aşağıda açıklanmıştır:

- Ortaokuldaki çocuklar ölümü yetişkinler gibi anlamlandırabilirler ama yine de ölümün herkesin başına geleceğini anlamlandırmakta güçlük yaşayabilirler. Bu nedenle ölüme ilişkin soruları dikkatlice dinlenilmeli ve onları yargılamadan doğru bir şekilde sorularına yanıt verilmelidir.
- Gelecekle ilgili düşüncelerin ve ölüm, başarısız olma gibi kaygıların yoğun olduğu bir dönemdir. Bu noktada kayıp yaşayan çocuğun gelecekle ilgili kaygıları üzerinde çalışıp bu kaygıları giderilmeye çalışılabilir. Aile ile iş birliği içinde olmak bu noktada önemli olabilir. Örneğin, kayıp sonrası çocuktan beklenen yetişkin rolleri söz konusu ise beklentileri en aza indirmek için neler yapılabileceği üzerinde durulabilir ya da çocukla bundan sonra kimin ilgileneceği gibi konularda konuşulabilir.
- Bu dönemdeki çocuklar "normal" olmaya oldukça ihtiyaç duyarlar. Akranlarından farklı olmak onları rahatsız eder. Özellikle kayıp sonrası akranlarının yanında başkaları tarafından özel ilgi görmekten rahatsız olabilirler. Onlarla çalışırken akranlarından çok farklı davranmak yaşadıkları yası kolaylaştırmak yerine zorlaştırabilir. Hatta sırf "normal" görünebilmek için yaşadıkları kaygı ve korkuları bile gizlerler. Bazen de arkadaşlarından farklı olduklarına dair düşünce ve duygulara kapılıp içlerine kapanabilir ve arkadaşlarından uzaklaşabilirler.

- Kendilerinin ve yakınlarının ölümünden korkma da yine bu dönemde üzerinde çalışılması gereken konular arasında yer alabilir. Kayıp sonrası çocuk, bir arkadaşının beş dakika bile okula geç gelmesinden dolayı endişe duyabilir, arkadaşına kesin bir şey oldu gibi düşüncelere kapılabilir.
- Bu dönemdeki çocuklarla çalışırken sosyal desteğin özellikle arkadaş ilişkilerinin ve onlardan sağlanacak desteğin önemini bilerek buna yönelik çalışmalar düzenlenmelidir. Örneğin, onlara sosyal destek sağlayabilecek akranlarını belirlemesi bile yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olabilecektir.
- Bu dönemdeki çocukların alınan kararlara dahil edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini sağlayabilir. Bu nedenle ortaokuldaki çocuklarla çalışırken onların sürece dahil edilmesi önemlidir. Örneğin, yas sürecinde onlara neyin iyi geleceğini bizzat onlara sormak bile bu anlamda faydalı olabilir.
- Gelişimsel olarak ortaokul dönemindeki çocuklar, stresle baş etmek için bilişsel yeniden çerçeveleme gibi bilişsel stratejileri kullanabilirler (Santrock, 2020). Bu doğrultuda bu dönemdeki çocuklarla çalışırken yaşadıkları kayıpla ilişkili yoğun öfke, suçluluk, pişmanlık ve kaygı gibi duyguların işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklanabileceği varsayımıyla düşünceler üzerinde çalışılabilir. Örneğin, sevilen birinin kaybının ardından bireyler, “Kimse beni bir daha sevmeyecek.” gibi işlevsel olmayan düşüncelere kapılabilirler (Worden, 2018). Bu doğrultuda işlevsel olmayan düşünceler üzerinde çalışılabilir.
- Yaşadıklarını anlatmaları için çocuklara baskı yapmamak, duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onları teşvik etmek ve bu konuda onlara model olmak ve onlara fiziksel egzersizler önermek faydalı olacaktır (Judis’ House, 2015).

Son olarak, Crenshaw (2005) 9-12 yaş aralığında bulunan ve yaşadıkları kayıp ile ilgili doğrudan konuşmak konusunda gönüllü olmayan çocuklar ile kullanılacak projektif çizim tekniklerine değinmiştir. Buna göre çocuklara doğrudan ölüm ile ilgili deneyimlerini sormak yerine metaforlar, semboller veya hikâyeler aracılığı ile de kayıp yaşantıları ve yas tepkileri ile baş etmelerine yardımcı olunabilir. Örneğin, “Sihirli Anahtar (The Magic Key)” Crenshaw (2005) tarafından önerilen projektif çizim tekniklerinden biridir. Bu teknikte çocuğun hayatta en çok

istediği şeyin bulunduğu odaya açılan bir sihirli anahtar verildiğini hayal etmesi istenir (Bknz. Tablo 16). Çocuğun bu odayı hayal etmesinin ardından, çocuktan hayal ettiği odanın resmini çizmesi/kolajını yapması istenir. Çizilen resim veya yapılan kolaj üzerinden çocuğa sorular sorularak ve kendisini ifade etmesi sağlanarak kayıp yaşantısı ile ilgili deneyimini paylaşması için alan açılır. Crenshaw (2005) bu etkinlikte çocuk ile ayrıca yaşam döngüleri üzerinde de konuşulabileceğini önermiştir. Ağacın mevsim geçişlerindeki değişimi, tırtılın kelebek haline dönüşümü veya kardan adamın eriyerek diğer bitkilere hayat vermesi gibi metaforlar aracılığı ile de yaşam döngüsüne değinilebilir (Curtis, 1999).

Tablo 16

Sihirli Anahtar Yönergesi

Sihirli Anahtar Yönergesi

Kocaman bir kaledeki odalardan birinin sihirli anahtarının sana verildiğini hayal et. Dört katlı olan bu kalenin her katında birçok oda bulunuyor. Ancak senin sihirli anahtarın kaledeki odalardan yalnızca birinin kapısını açabiliyor. Senin anahtarının hangi odanın kapısını açtığını anlamak için kalenin her bir katındaki odaları tek tek dolaştığını hayal et. Sonunda sihirli anahtarının açtığı kapıyı buldun. Anahtarı kapı kilidine doğru götürdün ve kilit açıldı. Sihirli anahtarın açtığı bu odada hayatında eksikliğini en çok hissettiğin şey var. Odaya baktığını hayal et. Neler görüyorsun? Hayatta eksikliğini hissettiğin ve seni mutlu edecek bu şey nedir? Odada nelerin olduğunu net bir şekilde hayal ettiğinde bunun resmini çizelim. Bu resim, olabildiğince ayrıntılı ve odada gördüğün şeyleri içeren bir resim olsun.

Profesyonel Yardımda Kullanılabilecek Etkinlik ve Teknikler

Yas yaşayan çocuk ve ergen ile çalışırken onların kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilecekleri bir ortam oluşturmak oldukça önemlidir. Çocukların ve ergenlerin soru sorabilecekleri ve paylaşımında bulunabilecekleri bir ortam oluştururken ise sanatsal etkinlikler, yazma etkinlikleri, bibliyoterapi, hayal kurma, metafor kullanımı, kayıpla baş etme ile ilgili videolar ve rahatlama gibi teknik ve etkinliklerden yararlanılabilir. Bu doğrultuda, çocuk ve ergenlerle çalışırken kullanılabilecek bazı teknik ve etkinlikler alan yazın doğrultusunda (örn., Erbacher, 2008; Rogers, 2007; Worden, 2018) aşağıda detaylandırılmıştır.

- **Oyun ve Sanatsal Etkinlikler:** Müzik, drama, tiyatro, kolaj, mandala boyama, resim, hamur, kil ve kukla gibi sanat ve oyun ile ilgili aktiviteler yas sürecindeki bireylere yardım sürecinde kullanılan ve özellikle çocuklarla çalışırken oldukça etkili olduğu belirtilen ve uzmanlar tarafından en çok tercih edilen etkinliklerdir. Aslında sanatsal etkinlikler çocuk ve ergenlerin yaşadıklarını ifade edebilmeleri amacıyla kullanılan birer araç olarak ifade edilebilir.
- **Yazma etkinlikleri:** Yazma etkinlikleri okuma yazma bilen ve kendini yazarak ifade etmekte çok güçlük yaşamayan ilkökul, ortaokul ve lise öğrencileri ile kullanılabilir. Yazma etkinliği yas yaşayan çocuğa yardım sürecinin başlangıcında, bireyin yaşadığı kaybın hikâyesini/yaşadığı kayıp deneyimini yazarak anlatmasına olanak sağlama şeklinde uygulanabilir. Yas ile ilgili yazma etkinliklerinde sıklıkla kullanılan bir diğer etkinlik ise kaybedilen kişiye “Hoşçakal mektubu yazma” etkinliğidir. Hoşçakal mektubu ölen kişiye sembolik olarak veda etme fırsatı sunabilir.
- **Bibliyoterapi:** Kitaplardan yararlanılarak yas yaşayan bireylerin toparlanma süreci desteklenebilir. Bu süreçte kullanılacak kitaplar Ek 2’de sunulmuştur. Kitaplar çocuk ve ergenlere okumaları için önerilebileceği gibi grup içerisinde okunup kitap üzerinde tartışılabilir.
- **Metafor Kullanımı:** Yas sürecinde yaşanan duyguların, düşüncelerin ve davranışların ifade edilmesi bazen çok güç olabilir. Bireyler yaşadıklarını anlatırken çok yoğun üzüntü yaşayabilirler. Yas sürecindeki çocuk veya ergenlerle çalışırken metafor kullanımı ise yaşanan duyguların veya yasin daha somut/sembolik bir şekilde ifade edilmesine olanak sağlar. Örneğin, “yaşadığın acı içinde sızlayan bir yara gibi...” ya da “her insanın parmak izi nasıl farklıysa yaşadığınız bu süreçteki deneyimleriniz de birbirinizin deneyimlerinden oldukça farklı olabilir.” gibi metaforlar kullanılabilir. Ayrıca “yaşadığım kayıp... ya benziyor. Çünkü..... “ gibi cümle tamamlama ile kişilerin yaşadıklarını bir metafor ile tanımlamaları istenebilir.
- **Yönlendirilmiş Hayal Tekniği:** Sevilen kişinin kaybının ardından bazen söylenmek isteyip de söylenemeyen birçok şey olabilir. Ölen kişi hakkında konuşmak, bazen bunları ifade etmek için yeterli olmayabilir. Tam da bu noktada yönlendirilmiş hayal tekniği kullanılarak ölen kişinin zihinde canlandırılması ile ona söylenmek istenenlerin söylenmesi için bireyler cesaretlendirebilir.
- **Anı Kitabı/Kutusu:** Bu etkinlik kaybedilen kişi ile ilgili fotoğrafların, eşyaların, onunla yaşanan olayların anlatıldığı hatıra yazılarının (birlikte gidilen en güzel tatil, yaşanan

en güzel bayram vb.) veya şiirlerin yer aldığı bir anı kitabı ya da kutusu oluşturma etkinliği olarak tanımlanabilir. Bu etkinlik sayesinde kişi oluşturduğu kitap veya kutuya istediği zaman bakabilir. Yas yaşayan kişiler kaybettikleri kişilerin yüzlerini, onunla yaşadıklarını ve onunla kurduğu bağı kaybetme korkusu yaşayabilirler. Anı kutusu/ kitabı yaşanan bu korkunun ele alınmasına ve ölen kişi ile kurulan bağın sürdürülmesine yardımcı olabilir.

- **Sosyal Destek Kaynaklarının Belirlenmesi ve Güçlendirilmesine Yönelik Etkinlikler:** Yas yaşayan çocuk ve ergenlerin kendilerini yanlarında güvende hissettikleri, duygularını paylaşabilecekleri ve onlara sosyal destek sağlayabilecek kişilerin belirlenmesine yönelik bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Örneğin, bireye destek sağlayabilecek en az üç kişinin listelenmesi ve en az biri ile bir sonraki görüşmeye kadar iletişime geçilmesi gibi ödevlendirme şeklinde bu etkinlik planlanabilir.
- **Ölen Kişiyi Hatırlatıcı Ritüeller:** Ritüeller bireyin sevdiği kişinin ölümünün gerçekliğini kabul etmesi, duygularını ifade etmesi ve yas yaşantısını anlamlandırması için önemli kaynaklar olarak değerlendirilir (Rogers, 2007). Her ne kadar ritüellerin yas sürecini kolaylaştırıcı etkisi olabilse de bazen zorlaştırıcı etkisi olabileceği de belirtilmiş; özellikle bireylerin zorlama ile değil de kendi istekleri doğrultusunda bu ritüelleri gerçekleştirdiklerinde fayda gördüklerinin altı çizilmiştir (Aksöz-Efe, Erdur-Baker ve Servaty-Seaib, 2018). Dolayısıyla yas sürecindeki bireylere yardım sürecinde bu ritüellerin ele alınması ve bireye iyi gelen ritüellerin desteklenmesi sağlanabilir.

“Dijital Yerli” Ergenlerin Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşadıkları Yas

Sosyal medyanın/internetin çocuk genç yaşlı demeden herkesin hayatında bir yer edindiğini söylemek hiç de yanlış olmasa gerek. Ancak şunu da görmekteyiz ki Prensky (2001) tarafından “dijital yerli” olarak ifade edilen teknolojinin içinde dünyaya gelen günümüz çocukları ve ergenleri için sosyal medyanın farklı bir yeri bulunmaktadır. Dolayısıyla yas yaşayan çocuk ve özellikle ergenlerle çalışırken bu konunun da ele alınması gerekmektedir.

Yas ile sosyal medyanın ve internetin nasıl bir ilişkisi olabilir diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu sorunun cevabına bazı uzmanlar ayrıntılı cevaplar sunmaktadırlar (örn., Kasket, 2012; Malone, 2016; Moyer ve Enck, 2020). Öncelikle bulgulara göre sosyal medya, yaşadıkları güçlü duyguları ifade etmek istemeyen ergenler için duyguların paylaşılmasına olanak sağlayan bir ortam sunmaktadır. Aynı zamanda ergenler sosyal medyayı hemen hemen istedikleri her zaman kullanabilmektedirler ve kaybettikleri kişilere özlem hissettiklerinde ölen kişinin sosyal medya hesabına girip onun fotoğraflarına bakarak veya onunla ilgili yazılanları okuyarak özlem duygularını ifade etme fırsatı edinirler. İkinci olarak bireyler, yas sonrası yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışırken yaşadıkları tepkilerin neyi ifade ettiğini anlamak için internet aracılığıyla bilgi edinmektedirler. Aslında yetişkinler dahi en ufak bir rahatsızlığımızda acaba bu belirtiler hangi hastalığa işaret ediyor diye internette bilgi edinme eğilimindedirler. Yasla ilgili de ergenlerin bu tarz araştırmalar yaptıkları belirtilmektedir. Ayrıca daha önce belirtildiği gibi bayramlar, doğum günleri yası tetikleyebilir. Bu özel günlerin yası tetikleme yanısıra ölen kişi ile bağ kurma ve onu anma adına büyük bir önemi vardır. Yas sürecinde ölen kişi ile bağ kurmanın bu süreçte toparlanmada kritik bir rolü olduğunu yas kuramları başlığı altında bahsetmiştik. Sosyal medya aracılığıyla ölen kişinin doğum gününde onun sayfasına yazmak ya da birlikte oldukları fotoğrafları sosyal medya hesabında paylaşmak bu amaçlara hizmet edebilmektedir. Ölen kişi ile ilgili bitirilmemiş işlerin bitirilmesi ve ölen kişi ile veda etmek için de sosyal medya bir araç olarak kullanılmaktadır. Örneğin, ölen kişiye söylenmek isteyip de söylenemeyenler ile ilgili bir video hazırlayıp onu kendi ya da ölen kişinin sayfasında paylaşmak gibi. Son olarak, ergenlerin sosyal medyayı sosyal bir ağ kurmak için kullandıklarını belirtmek gerek. Sosyal destek sisteminin oluşturulması ve güçlendirilmesinin yas sürecindeki önemini de hatırlayarak sosyal medya veya internet üzerindeki sosyal iletişim ağları ile onlara destek olabilecek kişilerle iletişime geçmek için sosyal medyayı kullanabilirler.

Yas sürecinde sosyal medyanın yas sürecinde kişiler üzerinde duyguları ifade etme, ölen kişiyi anma ve onunla bağ kurmaya yardımcı olma gibi olumlu amaçlarla kullanıldığı görülmekle birlikte bazen sosyal medya yas sürecinde bazı risklere neden olabilmektedir. Örneğin, ergenler ölüm haberini yanlarında onlara destek olabilecek yetişkinler yokken sosyal medya aracılığı ile öğrenebilirler veya yaşadıkları tepkileri anlamlandırmak için internetten doğru araştırma yapamayıp doğru bilgiye ulaşamayabilirler.

Peki, yukarıda sözü edilen bilgiler ergenlerle yas sürecinde nasıl kullanılabilir? Ergenlerin sosyal medya hesapları ile yaslarını yaşamalarının normal olduğunu anlamamız onlara yardım sürecinde empati kurmamıza yardımcı olabilir. Hatta bazen sosyal medya ile ölüm haberini paylaşmayı ve yas sürecini yaşamayı saygısızlık olarak görebilecek olan ailelere bunun “normal” olduğuna dair bilgi vermemiz aile ile çocuk arasında yaşanabilecek çatışmalara engel olabilir. Okulun internet sayfasında yas ve yas tepkileri ile ilgili bilgileri içeren doğru ve güvenilir bilgilerin paylaşılması sağlanabilir. Ayrıca öğrencilerin bu bilgilere nasıl ulaşacaklarına dair bilgi verilebilir. Yas yaşayan öğrencilere yönelik planlanan etkinliklerde sosyal medya gibi internet kaynaklarından yararlanılabilir. Örneğin, kaybettikleri kişi ile geçirdikleri güzel anları anlatan fotoğrafları etkinliğe getirmelerini istemek yerine sway gibi uygulamalar aracılığıyla kaybedilen kişi ile ilgili öykülerini anlatmalarını istenebilir.

BÖLÜM - III

YAS YAŞAYAN ÇOCUK VE ERGENLERLE ÇALIŞMA SÜRECİNDE AİLE

“Bir ölüm aile sisteminin dengesini değiştirir, genellikle işlevselliğini bozar ve mevcut duygusal ve fiziksel kaynakları etkiler” (Gross, 2020, s. 54).

Her ne kadar yas bireysel bir deneyim olsa da aile içinde yaşanan kayıplar ailenin bütünü etkiler. Özellikle travmatik yas sonrası aileler yaşadıklarını anlamlandırmakta ve çocuklarına gerekli özeni gösterme konusunda güçlük yaşayabilirler. Daha önce de belirtildiği gibi yas yaşayan çocuklara yardım sürecinde ailelere de bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır. Bu bağlamda, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelinde travmatik yas yaşayan çocuklar ve ailelerine yardım sürecinde aileleri bilgilendirmenin amaçları şu şekilde sıralanabilir (Cohen, Mannarino ve Deblinger, 2006): (1)çocuk ve ailenin yaşadıkları travmatik olayı anlamlandırmalarına yardımcı olmak, (2)travmatik yas yaşayan çocuk ve yetişkinlerde görülen yaygın tepkiler hakkında bilgi vermek (okuryazar ailelere yazılı materyaller de verilebilir), (3)toparlanma veya iyileşme süreci hakkında bilgi vermek (tanı, temel alınan yaklaşım ve yardım kaynakları hakkında bilgi verme), (4)mevcut travma tepkileri ile baş etmeye yönelik aile ve çocuğa stratejiler önermek. Burada bahsedilen bir anda ailenin tüm sorununu çözmek değil sadece aileye acil olarak bahsettiği sorunların dikkate alındığı ve anlaşıldığı mesajını verebilmektedir. Ayrıca ailelere, aile üyelerinin kayıp durumuna karşı farklı uyum stillerinin olabileceği hakkında bilgi vermek faydalı olabilir (Freeman, 2005). Ailelere sunulan psikoeğitim ile ailelerin; çocuklarının ve kendilerinin travmatik olay karşısındaki tepkilerinin *normal olmayan duruma verilen normal tepkiler* olduğu hakkında bilgi edinmeleri ve yalnız olmadıkları yönünde bir destek sunulması sağlanabilir.

Aile üyelerinden birini kaybeden çocuklara yönelik müdahaleleri sistematik literatür taraması ile inceleyen bir çalışmada da teorik temel fark etmeksizin aileleri yas müdahalelerine dahil etmenin kritik rolü belirtilmiştir (Chen ve Panebianco, 2018). Yine aynı çalışmada çocukların yaşadıkları bu deneyimle baş etmede, hayatta kalan anne ya da babanın çocuğun yas sürecine ve bu deneyim ile baş etmesine yardımcı olan önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle özellikle küçük çocuklar için planlanan yas psikoeğitim çalışmalarına aileler de dahil edilmelidir. Çocuk ve ergenlere yönelik yapılan çalışmalarda aileleri bilgilendirme ve aileyle iş birliğine önem verilmesi çocuk ya da ergenin yasla ilgili çelişkili mesajlar almasını engelleyebilir.

Ailelerin bilgilendirilmesi için ayrıca “Kayıp ve Yas: Aileler için Öneriler” broşüründen de faydalanılabilir. Okuma yazma bilmeyen ebeveynlere ise bu bilgiler sözel olarak aktarılabilir.

Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Öğretmenler

Günün büyük bir bölümünü okulda geçiren öğrencilere yas sürecinde yardımcı olabilecek kişiler arasında öğretmenler önemli bir yere sahiptir. Ancak çocuk ve ergenlerin yas tepkileri ve onların yetişkinlerden beklentileri hakkında fikir sahibi olmayan öğretmenler, çocuk ve ergenlere uygun şekilde yaklaşamayabilirler. Örneğin, annesinin ölümünden sonra okula geri dönen bir lise öğrencisi düşünüldüğünde öğretmenleri tarafından “aşırı” ilgi görmesi ve öğretmenlerinin öğrenciye sınıftaki diğer öğrencilerden çok farklı davranması ergenin yaşadığı yas sürecini kolaylaştırmak yerine zorlaştırabilir. Öğretmenlerle yapılan çalışmalarda da öğretmenlerin yas yaşayan öğrencilere yardım etme konusunda istekli oldukları ancak bu konuyu nasıl ele alacaklarını bilmedikleri ve yas ile ilgili hem aileyle hem de öğrenci ile konuşma konusunda kendilerini rahat hissetmedikleri belirtilmektedir (örn., Morell-Velasco vd., 2020). Öğretmenlerin çocuklarda yas süreci hakkında bilgi edinmelerinin, çocukların yaşadıkları yas deneyimlerine uyum sağlamalarını kolaylaştıracağı da ifade edilmektedir (Chen ve Panebianco, 2018). Bu bağlamda yas yaşayan çocuk ve ergenlere yönelik okulda sunulacak hizmetlerde öğretmenler göz ardı edilmemeli ve öğretmenlere yönelik de çocuk ve ergenlerde yas konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılmalı ve iş birliği içinde çalışılmalıdır.

Öğretmenler yas sürecindeki öğrencilerine destek olurken öğrencilerinin gelişim dönemi özelliklerini bilmeli ve buna uygun destekler sunmalıdır. Okul öncesi dönemdeki çocuklara destek sunarken, ölümü çocukların anlayabilecekleri bir dille açıklanması önerilmektedir. Soyut ifadeleri kavramakta güçlük çektiklerinden, olabildiğince somut ifadeler kullanılması önerilmektedir. İlkokul dönemindeki çocuklarla çalışırken ise öğretmenler çocukların kendilerini güvende ve rahat hissedebilecekleri ortamlar sunabilirler. Bu yaş aralığında büyüsel düşünme hakim olduğundan hayalet, ceset gibi ifadeler çocukların korkmasına ve fobik tepkiler geliştirmesine sebep olabilir. Ortaokul ve lise dönemine gelindiğinde ise öğrencilerin bireysel alanlarına ve kendilerini ifade etmek istememelerine saygı duyulmalıdır. Öğrencilerin, diğer arkadaşlarının önünde ne yaşadığını anlatması konusunda zorlanmaması da önerilmektedir. Kayıp yaşayan öğrencileri bulunan öğretmenler için yaş dönemlerine özgü öneriler Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Yaş Gruplarına Özgü Öneriler

Okul Öncesi 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 Dönemi

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 hakim 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 Lise Dönemi

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.

Yas Sürecindeki Öğrencileri Destekleme Sürecinde Öğretmenler

Yas sürecindeki öğrencileri desteklerken, öğretmenlerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Bunlar aşağıda ifade edilmiştir:

- **İyi bir dinleyici olun.** Yas sürecindeki öğrenciler için onları dinleyen, korku ve kaygılarını anlayabilen ve güvende hissettiren birinin varlığı önemlidir. Öğrencilerinizin ihtiyaç duyduklarında yanlarında olduğunuzu ve onları dinleyebileceğinizi bilmelerini sağlayın. Öğrencilerinizin bu süreçte neye ihtiyaç duyduklarını ve bu süreci kolaylaştırmak için nelerin yardımcı olacağını ifade etmelerini sağlayabilirsiniz. Bu sayede ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve onlara yardımcı olabilirsiniz.
- **Yas tepkilerini gözlemleyin ve anlayışlı olun.** Kayıp sonrası öğrencilerin okul başarılarında düşüşler görülmesi oldukça normaldir. Sevdikleri birinin ölümünün ardından çocuklar akademik görevlerini yerine getirmekte güçlük çekebilir, yakın çevrelerindeki diğer kişilerin de öleceğinden korkabilirler. Bu nedenle okula gelmek konusunda istekli olmayabilirler. Öğrencilerinizin bu tür tepkilerinin farkında olmak ve onlara kayıpları ile baş etmeleri için alan tanımak faydalı olacaktır.
- **Tetikleyicilerin farkında olun.** Öğrencilerin sevdikleri kişi ile ilgili anılarını ve kişinin ölümünü hatırlatıcı olabilecek uyarılar olabilir. Bu tetikleyiciler, ölen kişiye benzeyen birini görmek, ölen kişiyi hatırlatıcı bir ses ya da müzik duymak veya kokusunu

hatırlatıcı bir koku almak olabilir. Bu uyarıların ne zaman ortaya çıkacağını kontrol etmek her zaman mümkün olmayabilir. Böyle bir durum ile karşı karşıya kaldığınızda öğrencilerinizin kendilerini ifade etmeleri için fırsat tanıyın.

- **Rutinleri sürdürün.** Gün içerisinde ne yapılacağını ve hangi aktivitelerin olduğunu bilmek yas tutan öğrencilerin günün geri kalanında kendilerinden neyin beklendiği konusunda hazırlıklı olmalarına yardımcı olur. Rutinler öğrencilerin kaygılarını azaltmalarına yardımcı olurken aynı zamanda ihtiyaç duydukları güvenlik duygusunu da sağlar.
- **Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan öğrencileri belirleyin.** Kayıptan sonra geçen zaman içerisinde öğrencilerinizin tepkilerinde azalma olmayabilir ve bazı tepkileri ise artarak devam edebilirler. Böyle bir durumda öğrencilerinizi profesyonel destek alması için okulunuzdaki psikolojik danışman/rehber öğretmenine yönlendirebilirsiniz.
- **Çocukların gizliliğine saygı duyun.** Çocukların sizinle paylaştıklarını başkaları ile paylaşmayın. Öğrencilerinizin yardıma ihtiyaç duyduklarını düşünüyorsanız bunu aileleri ile paylaşın ve öğrencilerinizi okulunuzdaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirin.

“Yas sürecindeki öğrenciler için okul psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinden, öğretmenlerden, okul yöneticilerinden ve akranlarından gelen psikolojik destek yas sürecini kolaylaştıran önemli kaynaklardır.”

Yas Tutan Kişilere Yardımcı Olmayan İfadeler

Yaşadığı herhangi bir kayıp nedeni ile yas tutan kişilere sıklıkla söylenen ve yardımcı olmayan bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeler, yas sürecindeki kişilerin yas tepkilerini bastırmalarına sebep olabilir ve uzun vadede psikososyal zorluklar yaşama ihtimallerin, arttırabilir. Aşağıda yas sürecindeki kişilere sıklıkla söylenen ancak yardımcı olmayan ifade örnekleri verilmiştir. Yas tutan kişilere destek olma sürecinde bu ifadelerin kullanımından kaçınılmalı ve bunun yerine kişinin desteklendiğini hissettiren davranışların veya ifadelerin kullanımına özen gösterilmelidir.

- **Zaman her şeyin ilacıdır/ Zamanla geçer.** Zaman, yas sürecinde tek başına yardımcı olmaz. Kişilerin zaman içerisinde yaşları ile baş etmek için attıkları adımlar yas sürecinin sağlıklı bir şekilde geçmesine yardımcı olur.
- **Güçlü ol.** Yas sürecindeki kişilere sıklıkla başkaları için güçlü olmaları söylenir (örn., annen için güçlü olmalısın gibi). Bu tür ifadeler yas tutan kişilerin kendi yas tepkilerini bastırmalarına sebep olur. Yaslarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını engeller. Bunun yerine çocuklara “Ailen ve sen bu süreçte nasılsınız? Sevdiğin diğer kişiler ile ilgili taşıdığın kaygılar var mı?” gibi sorular sorulabilir.
- **Kocaman oldun artık.** Yas tutan çocuklara genellikle artık büyüdükleri, aileleri için güçlü olmaları, duygularını yönetmeleri ve üzülmemeleri gerektiği söylenir. Çocukları yaşadıkları derin duyguları ifade etmekten alıkoyan bu ifadeler yas süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlatmalarını ve uyum sağlamalarını zorlaştırır. Bunun yerine çocuklara “Bunun senin için nasıl bir deneyim/süreç olduğundan biraz daha bahsedebilir misin?” şeklinde sorular sorularak yas sürecini nasıl deneyimlediklerini ifade etmeleri sağlanabilir.
- **Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu. Onun için üzülme/sevinmelisin.** Bu ifadeler sıklıkla hastalık gibi sebeplerle sevdikleri birini kaybeden kişilere söylenir. İçlerinde gerçeklik payı barındırsalar da bu ifadeler yas tutan kişilerin yaslarının sağlıklı bir şekilde yaşamalarına izin vermez.
- **Üzülme, yenisini bulursun. / Üzülme, sana yeni bir kedi/köpek alırsın.** Romantik bir ilişkinin sona ermesi veya evcil hayvanın kaybının ardından, kaybedilen kişi veya hayvanın yerine yenisinin konabileceği de sıklıkla ifade edilir. Bu cümleler kayba bağlı olarak kişinin kendini kötü hissetmemesi gerektiği anlamı içerir. Yas tutan kişi, duygularının anlaşılmadığını ve kabullenilmediğini hissederek kızgınlık duyabilir veya bu tür kayıpların ardından yas tepkileri göstermemesi gerektiğini düşünerek kendini suçlayabilir. Bunun yerine çocuklara “Ölen kişi ile ilgili anılarından bahsetmek ister misin?” şeklinde sorular sorulabilir.
- **Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.** Yas sürecindeki bireyler, çevrelerindeki diğer kişilerin “Başka şeyler ile ilgilenirsen, kaybın ile ilgili düşünmeye fırsatın kalmaz.” şeklindeki cümlelerini sıklıkla duyarlar. Yas sürecindeki kişileri sürekli meşgul tutmaya çalışmak, kişilerin yaslarını ertelemelerine sebep olur ve bitirilmemiş işleri üzerinde çalışmalarını engeller. Yas sürecindeki kişilerin sahip oldukları duygularını, anılarını veya isteklerini ne olursa olsun deneyimlemelerine ve ifade etmelerine izin verilmesi önemlidir.
- **Hayatındaki iyi şeylere odaklan.** Çocuklara daha iyi hissettirmeyi hedefleyen bu ifadeler, aslında onların yaslarını bastırmalarına sebep olur. Yaslarını anlamalarına ve

anlamlandırmalarına yardımcı olmak için duygularını ifade etmeleri ve deneyimlemelerine fırsat tanınmalıdır.

- **Nasıl hissettiğini biliyorum.** Aynı kaybı yaşamış olsanız dahi, çocukların o esnada ne hissettiklerini tam olarak anlamanız mümkün değildir. Bireylerin yası birbiri ile ortak tepkiler barındırır da aslında parmak izi kadar farklıdır. Bunun yerine çocuklara, kendi yas deneyimlerini sizinle paylaşmaları için sorular sorabilirsiniz (örn. bunun senin için nasıl bir süreç olduğundan bahsedebilir misin? Sevdiğin kişinin ölümünden beri ne tür şeyler düşünüyorsun?).
- **Kendini çok kötü/kızgın hissediyor olmalısın.** Kayıp sonrasında kişilerin birtakım yas tepkileri göstermesi doğaldır. Ancak kaybın ardından kişilerin ne hissettiklerini bilmek tam olarak mümkün değildir. Bu tür cümleler çocukların kendilerini belli bir şekilde hissetmeleri gerektiğini ima eder. Kayıp yaşayan kişiler genellikle aynı anda birden fazla duyguyu hissederler. İfade edildiği şekilde hissetmeyen çocuklar, suçluluk duyabilir ve yanlış bir şey yapıyorlarmış hissine kapılabilirler. Bunun yerine çocuklara nasıl hissettiklerini sorabilirsiniz. (örn., Çoğu kişi sevdikleri birinin ölümünün ardından bazı güçlü duygular hisseder. Sevdiğin birini kaybetmek sende neler uyandırdı/hissettirdi?)
- **Senin yaşında iken bende birini/evcil hayvanımı kaybetmişim.** Bu tür cümlelerin yanında “ben de/ bir başka öğrencim de geçen hafta kardeşini kaybetmişti” gibi kayıp deneyimlerini birbirleri ile kıyaslayan bu ifadeler ile odak daha fazla acı çeken birilerinin varlığına çekilir. Bu nedenle çocuklara kendi kaybının o kadar da anlamlı olmadığını hissettirebilir. Ayrıca kayıpları birbirleri ile kıyaslamak mümkün değildir. Mümkün olduğunca, çocukların kendine özgü yas deneyimine ve destek ihtiyacına odaklanmak gerekir. Bunun yerine, “Sevdiğim birini kaybettiğimde nasıl hissettiğimi hatırlıyorum ancak senin şu an gerçekten nasıl hissettiğini bilmiyorum. Bana kendini nasıl hissettiğinden bahsedebilir misin? Şeklinde bir soru sorulabilir.

Yas tutan kişilere sıklıkla söylenen ve yardımcı olmayan diğer ifadeler:

- Zamanla kendini daha iyi hissedeceksin.
- Şimdiye kadar iyi hissetmen/toparlanman gerekirdi.
- İşin iyi tarafından bak. En azından o şimdi daha iyi bir yerde.
- Üzülme, en azından artık acı çekmiyor.
- Bir kedi/köpek/kuş/balık/bitki için üzülmeğe değmez.

BÖLÜM - IV

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ PSİKOEĞİTSEL YAS DESTEK GRUBU

Çocuklarla Psikoegitsel Yas Destek Grubu Hazırlık Süreci

Ortaokul dönemindeki öğrencilerle nasıl bir psiko-eğitsel yas destek grubu çalışması yapılacağı çalışılan kurumun özellikleriyle sınırlı olabilir. Oturum sayısı, oturumların süresi ve katılacak öğrenci sayısı kurumun imkânları kadar öğrencilerin birbirini ve grup liderlerini ne kadar tanıdığı, yaşadıkları yasin doğası vb. özelliklere göre de farklılaşabilir. Aşağıdaki örnek grup için 6 veya 8 sayıda öğrencinin katılımı öngörülmektedir.

Burada tanıtılan grubun genel amacı öğrencilerin yas süreçlerini kolaylaştırmak ve yas deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olmaktır. Her oturumun bu genel amaca ulaşmayı sağlayacak öznel/spesifik amaçları vardır. Psikolojik danışman yas sürecindeki öğrencilerin ihtiyaçlarına dayalı olarak bu genel amaç doğrultusunda spesifik alt amaçlar belirleyerek ilerleyebilir. Dolayısıyla grup hazırlığında öncelikle gruba katılacak öğrencilerin özellikleri ve yas yaşantıları hakkında ön bilgi edinmekte fayda vardır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen okuldaki hangi çocukların bu tür bir gruba dahil olabileceklerini belirlemek için

- Kendi gözlem ve bilgilerini
- Diğer öğretmenlerin bilgilendirmeleri
- Aile görüşmeleri
- Sınıf risk haritası / Öğrenci tarama listeleri
- Tüm okulu (yatılı okulun yatakhanelerinin çökmesi sonucu meydana gelen ölümler, okulda silahlı saldırı, vb.) veya okulun içinde bulunduğu bölgeyi yakından etkileyen bir olay (deprem, maden patlaması vb.) ertesinde böyle bir grup çalışmasına ihtiyaç olduğunu öngörebilir.

Gruba dahil edilmesi düşünülen öğrencilerle ön görüşmeler yapılarak hem çocuk ve

ailelerin etkilenmeleri konusunda bilgi edinmek hem de çocuk ve ailenin varsa sorularını yanıtlamak, kaygılarını gidermek özellikle bu yaş dönemindeki çocuklar için esastır. Bu görüşmelerde edinilen bilgiler aynı zamanda grubun dinamiğinin, alt amaçlarının ve sürecinin ayrıntılandırılması için de önemlidir. Dolayısıyla psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturumlar başlamadan önce öğrenci velisine/velilerine psikoeğitsel yas destek grubu süreci (her bir oturumun içeriği, süreçte görülebilecek olası etkiler, ailenin bu süreçte nelere dikkat etmesi gerektiği vb.) hakkında bilgi vermelidir. Öğrencilerin velileri ve öğrenciler ile yapılacak ön görüşmede değinilmesi gereken noktalar aşağıda özetlenmiştir:

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen olarak kendini tanıtmak,
- Psikoeğitsel yas destek grubunun ne olduğu,
- Grubun amacı,
- Sürecin genel hatlarıyla nasıl ilerleyeceği,
- Katılımın gönüllülük esasına dayandığı,
- Gizlilik ilkesinin önemi,
- Gizliliğin ihlal edileceği durumlar,
- Veli Bilgilendirilmiş Onam Formunun imzalanması (bkz. sf.8.)

Ön görüşmede öğrencilerin velilerine bilgi vermenin yanı sıra daha önce de belirtildiği gibi gruba katılacak çocukların özellikleri ve yas yaşantıları hakkında ön bilgi edinmek gerekmektedir. Yas yaşayan çocuk ile ilgili bu bilgileri edinmek için örnek ön görüşme formu aşağıda bulunmaktadır.

Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Ön Görüşme Formu Örneği

1. Kişisel Bilgiler

- Yaş:
- Cinsiyet:
- Sınıf:
- Telefon:
- Adres:
- Sosyoekonomik statü vb.

2. Aile Bilgiler

- Anne ve baba hakkındaki bilgiler (eğitim durumu, sağlık durumu, meslek vb.)
- Kardeş sayısı
- Aile üyeleri arasındaki ilişkiler
- Ailede yaşanan geçmiş kayıplar

3. Sağlık Bilgileri

- Geçirilen önemli rahatsızlıklar
- Devam eden rahatsızlıklar/tedaviler
- Psikosomatik şikayetler
- Psikiyatri ya da psikolojik danışma geçmişi
- Alkol ve madde geçmişi
- İntihar geçmişi

4. Psikososyal Geçmiş

- Önemli gelişimsel olaylar, güçlükler

- Travma geçmişi/ maruz kaldığı şiddet vb.
- Erken yaşlardaki okul ve sosyal uyumu, yaşadığı güçlükler vb.
- Arkadaş ilişkileri

5. Öğrencinin Yas Deneyimi

1- Kaybedilen kişinin yakınlık derecesi

Ölen kişinin yas yaşayan çocuk/ergenin ilişkisinin niteliğini aşağıda verilen derecelendirmeye göre belirlemeye çalışın ve gerekli diğer önemli bilgileri not edin.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaybedilen Kişi ve Yakınlık Derecesi | 1=Uzak ilişki (fazla görüşülmezdi) 2=Biraz Yakın (arada sırada görüşülürdü) 3=Yakın sayılabacak bir ilişki vardı 4= Yakın bir ilişki vardı 5= Çok yakın bir ilişki vardı (Yokluğu çok önemli bir boşluk yaratacak) |
| | İlişki Derecesi (1) (2) (3) (4) (5) Açıklama: |
| Kardeş | İlişki Derecesi (1) (2) (3) (4) (5) Açıklama: |
| Yakın Akraba (büyükanne/ büyükbaba, hala, teyze, dayı, amca v.b.) | İlişki Derecesi (1) (2) (3) (4) (5) Açıklama: |
| Arkadaş | İlişki Derecesi (1) (2) (3) (4) (5) Açıklama: |

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------|
| Diğer | İlişki Derecesi (1) (2) (3) (4) (5) Açıklama: |
|--------------|---------------------------------------------------------|

2- Kaybın Üzerinden Geçen Süre*:

*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 sosyo-kültürel ve dini normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.

3- Ölüm Şekli*:

*Beklenen bir ölümdü (örn., süregelen bir hastalığı vardı)/Ani/beklenmeyen bir ölümdü/Travmatik bir ölümdü (intihar, silahlı saldırı vb.)

4- Kayıp Sonrası Yaşanan Güçlükler

Aşağıdaki soruları öğrencilere ve/veya bakım verene sorarak işlevsellik düzeyini değerlendirin.

- Söz edilen hemen her alanda zorluk yaşıyorsa, yaşanan bu sorunun yoğunluğu fazla ve uzun süredir devam ediyorsa uzman desteği için yönlendirin. Burada örneği verilen grup çalışmasından ziyade daha yapılandırılmış ve bireysel destek alması daha faydalı olacaktır.
- Bu sorulardan 4 ve daha azına evet yanıtı verildiyse ve fakat yaşanan sorunun yoğunluğu orta veya düşük düzeydeyse öğrencinin psikoeğitsel yas destek grubuna katılabileceği düşünülmelidir. Bu çocukların kaybedilen kişiye olan yakınlığı, ölüm şekli ve kaybın ardından geçen sürede göz önünde bulundurularak öğrencinin grup desteği için uygun olup olmadığı değerlendirilmelidir.

| | Evet | Hayır |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| 1. Kaybın ardından çocuğunuzun uyku düzeninde değişiklik oldu mu (uyuyamama veya çok uyuma, dinlenmiş uyanmama, sık sık uyanma, vb.)? | | |
| 2. Kaybın ardından çocuğunuzun iştahında/yemek düzeninde değişiklik oldu mu (eskisine göre daha çok veya daha az yeme vb.)? | | |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3. Kaybın ardından çocuğunuzun akademik başarısında değişiklik gözlemlediniz mi (eskisi gibi odaklanamama, ders çalışma alışkanlığında değişim, notlarda düşme, okula gitmek istememe, vb.)? | | |
| 4. Kaybın ardından çocuğunuzun size olan bağlılığında bir artış gözlemlediniz mi? | | |
| 5. Çocuğunuzun genel davranışlarında dikkat çekici bir değişiklik oldu mu (enerjisinde, oyunculukta ya da agresif davranışlarda artış gibi)? | | |
| 6. Çocuğunuz normalden daha fazla içine kapandı ya da üzgün/ depresif görünüyor mu? | | |
| 7. Kaybın ardından çocuğunuzun fiziksel şikayetlerinde bir artış söz konusu mu? | | |
| 8. Kaybın ardından çocuğunuzun kişiler arası ilişkilerinde bir değişiklik oldu mu (daha saldırgan olma/geçimsiz olma, güvensizlik vb.)? | | |

IV- Danışmanın İzlenimleri

- *Dış görünüm (öz bakım, göz teması, beden dili, sergilenen tavırlar vb.)*
- *Danışan ve danışman arasındaki iletişimin niteliği*

OTURUM 1: TANIŞMA ve YAS YAŞANTILARIMIZ

Amaç(lar):

- Grup katılımcılarının birbirleriyle tanışmalarını sağlama
- Grup kurallarını belirleme
- Yas tepkilerini tanımlayabilme

Gerekli Malzeme(ler):

- Normal yas tepkileri (EK-1)
- Beyaz fon kartonu
- Karton kutu
- Talk pudrası
- Bant
- Siyah fon kartonu
- Büyüteç

Ön Hazırlık:

- Tanışma oyununda kullanılacak müziğin önceden seçilmesi ve nereden çalınacağına karar verilmesi gerekmektedir.
- EK-1 deki normal yas tepkilerini içeren bir posterin oturum öncesi hazırlanması gerekmektedir.

UYGULAYICIYA NOT: Oturum boyunca ölen kişiyi tanımlamak için kullanılacak ifadeler çocukların kullandıkları kavramlar dikkate alınarak oluşturulabilir.

İşleyiş ve Süreç

1- Tanışma ve Isınma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarına “Hoş geldiniz” der ve

oturumu başlatır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, grup katılımcılarına kendini tanıtır. Ayrıca grubun amacını, hangi günlerde ve ne sıklıkta bir araya geleceklerini ve oturumların ne kadar süreceği gibi konularda katılımcıları bilgilendirir.

- “Evet çocuklar, hepiniz tekrar hoş geldiniz. Benim adım _____ (Psikolojik danışman/rehber öğretmen adını söyler.). Okulumuzun psikolojik danışmanı/rehber öğretmeniyim. Bugün sizlerle kayıp yaşantılarımız ile ilgili konuşmak amacıyla bir araya geldik. Hepiniz sevdiğiniz birini kaybettiniz. Sevdiğiniz kişileri kaybettikten sonra kendimizi üzgün hissedebiliyoruz. Bu grup sayesinde hepimiz birbirimiz ile kayıp deneyimlerimizi paylaşacağız. Her hafta _____ günü ve _____ saatinde (Psikolojik danışman/rehber öğretmen grubun hangi gün ve saatlerde bir araya geleceğini söyler.) bir araya geleceğiz. Grup oturumlarımız ortalama _____ dk sürecektir. Bugün ilk oturumda hangi konuları konuşacağımızı ve oturumlarda neler yapacağımızı özetlemek istiyorum. Ardından grup kurallarımızı belirledikten sonra bir tanışma etkinliği yaparak, yas tepkileri ile ilgili konuşacağız.” gibi bir açıklama yapıldıktan sonra grup katılımcılarının da kendilerini diğer arkadaşlarına tanıtmaları ve birbirleri ile tanışmaları için bir tanışma etkinliği yapacağını söyler.
- “Arkadaşlar biliyorsunuz bu bizim sizinle ilk oturumumuz. Bazılarınız birbirinizi tanıyor olabilirsiniz. Ancak aramızda daha önce hiç tanışmamış arkadaşlarımız da olabilir. Gelin, şimdi sizinle bir tanışma oyunu oynayalım.” der ve tanışma oyununu aşağıdaki yönergelere uygun olarak uygular.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen tanışma oyunu için kullanılacak müziği önceden seçer.
- Müzik eşliğinde tanışma oyununa başlanır.
- Çocuklara “Müzik başladığında odada rastgele gezinebilirsiniz. Müzik durduğunda karşınızdaki kişi ile eşleşip onunla kısaca tanışın, adını ve sevdiği şeyleri öğrenin.” der.
- Müziği açar ve çocukların odada rastgele gezinmeleri için süre tanır. Sonrasında müziği kapatır. Karşılarında veya en yakınlarından duran arkadaşlarına dönerek onunla 1-2 dakika tanışmaları için süre tanır.
- Çocuklara “Evet arkadaşlar, hepiniz tanıştınız. Şimdi ortaya bir sandalye koyacağım. Ortaya koyduğum bu sandalyeye birbirleriyle eşleşen kişilerden biri oturacak. Ayakta kalan diğer arkadaşımız ise oturan arkadaşın arkasına geçecek. Ayakta duran kişi,

oturan kişi sanki kendisiymiş gibi kendini diğer arkadaşlarına tanıtacak. Herkes için açık mı? Sorusu olan var mı?” der ve devam eder.

- İki kişi arasındaki tanışma bitince, ortaya konulan sandalyeye çiftlerden birisi oturur, diğeri arkasında durarak oturan kişiyi sanki kendisiymiş gibi tanıtır. Bu aşamada çocuklar eşleri ile ilgili bilgileri abartılı şekilde aktarabilirler. Örneğin, tanışma esnasında ben ileride futbolcu olmak istiyorum diyen bir çocuğu eş anlatırken *“Ben çok iyi futbol oynuyorum. İleride de futbolcu olacağım. Hatta şimdiden bütün kulüpler peşimde. Hepsinden teklifler aldım.”* gibi abartılı ifadeler kullanılarak oyun daha eğlenceli bir hale getirilebilir.
- Sonra yer değiştirilir ve diğer kişi sanki kendisiymiş gibi eşini tanıtır. Çiftler birbirilerini tanıttikten sonra çocuklara *“Arkadaşınızın sizinle ilgili anlattıklarına eklemek istediğiniz veya düzeltmek istediğiniz bir şey var mı?”* diye sorulabilir. Böylece çocukların yanlış anlamış olduğu noktalar düzeltilir.
- Bu şekilde tüm çiftler birbirini tanıtması bittikten sonra etkinliğe geçilir. Tek sayıda öğrenci olması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen eş olabilir.
- Tanışma oyunu bittikten sonra grup kurallarının belirlenmesi aşamasına geçilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara *“Arkadaşlar, hepimiz birbirimiz ile tanıştık. Birlikte uyumlu bir şekilde çalışmamız için bazı grup kurallarına ihtiyacımız var. Şimdi sizlerle grup kurallarımızı oluşturacağız.”* der ve grup kurallarının çocuklar ile birlikte belirlenmesi için sonraki aşamaya geçilir.

2- Grup Kurallarının Belirlenmesi:

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara *“Hayatımızda bazen zorlu yaşantılar geçirebiliriz. Bu grupta hepimizin zorlu yaşantısı sevdiği bir insanın ölümü olmuş. Bu grubumuzu yasımızı paylaştığımız bir yolculuk olarak düşünebilirsiniz. Burada bazen hüzünlenebiliriz bazen mutlu olabiliriz. Bu sürecin sağlıklı yürümesi için kurallara ihtiyacımız var. Bu kuralları birlikte belirleyelim. İlk kuralı ben söyleyeyim burada konuştuklarımız kişisel konular olduğu için grup dışındaki kişilerle paylaşmayalım (gizlilik ilkesi).”* dedikten sonra diğer kuralları belirlemeleri için grup üyelerini cesaretlendirir.
- Üyelerin grup kurallarını belirlemede zorluk çekmesi durumunda aşağıda yer alan

“Örnek Grup Kuralları”ndan faydalanılabilir. Her bir grup kuralının ifade edilmesinin ardından grup katılımcılarından da bu grup kuralı ile ilgili ne düşündükleri ve grup kuralı olarak belirlenmesinin uygun olup olmadığı ile ilgili fikirlerinin neler olduğu sorulabilir. Böylece grup katılımcıları ile iş birliği içinde çalışılmış olunur.

Örnek Grup Kuralları

- Acil bir durum olmadıkça her oturuma katılmaya çalışacağız. Oturumlara katılmayacaksa öncesinde psikolojik danışman/rehber öğretmeni bilgilendireceğiz.
- Paylaşımlarımızda birbirimize karşı saygılı olacağız. Arkadaşlarımızın paylaşımları ile dalga geçmeyeceğiz ve gülmeyeceğiz.
- Birbirimizi dikkatle dinleyeceğiz.
- Grup oturumlarına zamanında geleceğiz.
- Söz alarak konuşacağız.
- Burada konuşulanları grup dışında kimse ile paylaşmayacağız.
- Kendimizi iyi hissetmediğimizde veya konuşmaya devam etmek istemediğimizde bunu psikolojik danışman/rehber öğretmene söyleyeceğiz.
- Gruptaki etkinliklere ve paylaşımlara katılıp katılmamakta özgürsünüz. Bir arkadaşımız etkinliklere katılmak istemezse veya konu ile ilgili paylaşımda bulunmak konusunda gönüllü olmazsa bu konuda onu zorlamayacağız.
- Grupta rahatsız olduğumuz bir davranış olursa bunu psikolojik danışman/rehber öğretmen ile paylaşacağız.

UYGULAYICIYA NOT: Grup kuralları tüm çocukların görebilecekleri bir şekilde tahtaya ya da bir kartona yazılarak duvara asılabilir.

3- Ana Etkinlik-1: HAKLARIM VAR: Kurallar belirlendikten sonra “*Bu kurallara uymak bizim sorumluluğumuz. Bunlara uymamız gerekli. Ayrıca bizim bazı haklarımız da olmalı, öyle değil mi? Her birimiz çok özeli. Bizden sadece bir tane var bu dünyada. Bunu nereden mi biliyoruz? Size göstermemi ister misiniz?*” der.

- Sonra parmak izi çıkartma etkinliği yapılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen

bandı keser. Çocuklar sırası ile önce baş parmaklarını talk pudrası dolu olan bir kaba bastırır. Ardından siyah fon kartona isminin üstüne yapıştırır. Daha sonrasında parmak izleri büyüteçle incelenerek çocuklara herkesin parmak izinin farklı olduğu açıklanır.



- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Biliyor musunuz bu parmak izinden dünyada bir tane daha yok. Sadece bize ait*” der. “*Yas yaşantılarımız da bizim parmak izimiz kadar biricik/bize dair yaşantılardır. Sevdiğimiz birinin ardından yaşadığımız tüm inişli çıkışlı duygular, aklımıza gelen düşünceler vb. bunların tümüne yas diyoruz. Yas yaşantılarımız bizim için çok öznel/biricik yaşantılardır. Sevilen birinin ardından çoğu insan çok benzer şeyler yaşasalar da -örneğin üzüntü, özlem, hüznün, korku, kafa karışıklığı, uyuyamama, şimdi ne olacak türünden düşünceler ortak olsa da herkes bunları farklı zamanlarda farklı şekillerde ortaya koyabilir. Örneğin, bazıları “Neden benim babam ölmek zorundaydı.” diye düşünebilir. Bu düşünce kimilerini öfkeliendirebilirken kimilerini ağlatabilir. Bu duygu ve düşüncelerin bedenimize yansımaları da olabilir. Sizin iştahınız azalabilir ama başkası tam tersine ne yese doymaz. Sen çok uyumak istersin ama bir başkası uyumakta zorlanır. Bazılarımız ölen kişi ile ilgili güzel rüyalar görürken bazılarımızın gördüğü rüyalar rahatsız edici olabilir. *Karnımız veya başımız ağrır. Ve bunlar gibi birçok şeyler. Yapmaktan çok hoşlandığımız şeyi artık yapmak istemeyiz. Ayrıca, tüm bu duygu ve düşüncelerle nasıl baş edeceğimiz de kişiden kişiye farklılıklar gösterebilir. İsterseniz bunları daha ayrıntılı konuşalım. Bu zor zamanlar bizim hayatımızın çok özel bir parçası. Bizim bu süreçte bazı haklarımız olmalı. Ne dersiniz? Ben derim ki örneğin bizim istediğimiz zaman ağlama hakkımız olmalı. Kaybettiğimiz kişinin neden öldüğüne dair sorular sorma ve bu sorulara yanıt isteme hakkımız olmalı. Sizce? Sizce yetişkinler biz ve bizim yas yaşantılarımız hakkında ne bilmeli ve bize hangi hakları sağlamalı?”* Bu bilgilendirmeden sonra çocukların yanıtları derlenir. Bir kartona yazılır.*
- Grup süresince haklar yazılı karton duvarda asılı kalır. Diğer oturumlarda akla gelen diğer haklar eklenebilir.

UYGULAYICIYA NOT: Bu haklar çalışması hem öğrencilerin tepkilerinin normal olduğu ve yas sürecinin yaşanması gerektiği mesajlarının verilmesini amaçlar.

- Aşağıda bazı örnek yas hakları verilmiştir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen arada grup bu listedeki bazı hakları uyarıcı olması açısından kendisi de ekleyebilir.
- Gerekli olduğu durumlarda bunların neler olduğu açıklanabilir.

Yas tutan gençler olarak bizim de HAKLARIMIZ VAR.

HAKLARIMIZ:

1. Ölüm ve ölen kişi ile ilgili gerçekleri bilmeye hakkımız var.
2. Sorular sormak ve sorularımıza dürüstçe yanıtlar almaya hakkımız var.
3. Sadece söylediklerimizin dinlenmesine ve özellikle talep etmedikçe bu konuda tavsiyeler almamaya hakkımız var.
4. Duygu ve düşüncelerimizi sözel olarak ifade etmeden kendi içimizde taşımaya hakkımız var.
5. Sizin bakış açınız ve düşüncelerinize katılmamaya hakkımız var.
6. Eğer istersek, ölen kişiyi görmeye ve nerede öldüğünü görüp bilmeye hakkımız var.
7. Başkalarını ve kendimizi incitmeden/ başkalarına ve kendimize zarar vermeden istediğimiz şekilde yas tutmaya hakkımız var.
8. Benzersiz yas deneyimiz ile ilgili tüm duyguları hissetmeye ve tüm düşünceleri aklımızdan geçirmeye hakkımız var.
9. Ölüme, ölen kişiye, kendimize veya başkalarına kızgın olmaya hakkımız var.
10. Ölüm ile ilgili basmakalıp düşüncelere sahip duyarsız insanlarla aynı fikirde olmamaya hakkımız var.
11. Yaşam ve ölüm ile ilgili kendi inançlarımızın olmasına hakkımız var.
12. Ölüm ritüelleri ile ilgili alınacak kararlara (örneğin cenaze törenine katılma) dahil olmaya hakkımız var.

Not: Dougy.com'dan uyarlanmıştır.

3- Ana etkinlik-2:

- Bu etkinliğin amacı çocukların ortak yas tepkilerinin ve aynı zamanda kendilerine özgü tepkilerinin farkına varmasını sağlamaktır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen EK-1 deki normal yas tepkilerini içeren bir posteri duvara asar.
- Her öğrenciden sırayla bu tepkileri incelemesini ve kendisinin de deneyimlediği tepkinin yanına bir işaret koymasını ister.
- Çocukların gösterdikleri yas tepkilerinin listede olmaması halinde gösterdikleri diğer tepkileri de yazabilecekleri söylenebilir.
- Tüm grup üyeleri bu işlemi tamamladığında hepsi posterin karşısına gelerek hangi tepkilere en fazla tik konduğunu inceler.
- Sonrasında, psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencilere “*Ne düşünüyorsunuz?*” diye sorar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara ayrıca “*Burada yer alan tepkilerin dışında ayrıca sağlıklı olmayan, uzun dönemde bize zarar verecek tepkiler de olabilir. Bunlar madde kullanımına yönelme, kendine zarar verme düşüncesi ve/veya suça yönelme olabilir. Eğer bu tür tepkiler gözlemlerseniz bireysel destek almak için benimle konuşabilirsiniz.*” diyebilir.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu etkinlik sonucunda a) çocuklar herkesin yas tepkilerini deneyimlediğini ama herkesin aynı tepkileri göstermeyebileceğini görür, b) yas tepkilerinin normal tepkiler olduğunu, c) ancak bazı tepkilerin daha yaygın olduğunu görür. Özetle, ortak ve yaygın tepkiler olabildiği gibi kişiye özel tepkiler de olabilir. Herkes aynı tepkiyi göstermek zorunda değildir.

4- Kapanış:

- Grup oturumu sonlandırılmadan önce grup üyeleri tarafından bir kapanış ritüeli geliştirilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen örnekler verebilir. Bu ritüel bir rahatlama etkinliği olabilir. Birbirlerine hayali hediye verme etkinliği olabilir. Bu ritüel sadece grup üyeleri tarafından bilinen onlara ait vedalaşma ritüelidir ve gizlidir.
- Ritüel grubun kimliğinin parçası olması açısından grupça geliştirilmiş olmalıdır. Bu

etkinlik sayesinde çocuklar birlikte çalışmayı, yaratıcı çözüm üretmeyi ve grup aidiyet duygusunu geliştirir.

- Kapanış ritüeli gerçekleştirildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumun kısaca özetini yapar, oturum sona ermeden önce üyelere, söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığını sorar ve gelecek oturumun konusundan kısaca bahseder. Üyelere gizlilik kuralını ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sona erdirilir.

EK-1 NORMAL YAS TEPKİLERİ

NOT: Öğrenciler bu tabloda olmayan ama kendilerinin deneyimledikleri yas tepkilerini de ekleyebilirler.

| Bedensel/Fiziksel | Zihinsel | Duygusal | Davranışsal |
|-------------------|------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uyku Sorunları | Dikkatini Derslere Verememe | Öfke | Arkadaşlarından Uzaklaşma |
| İştah Sorunları | Unutkanlık | İnkâr | Okula Gitmek İstememe |
| Baş Ağrısı | Sürekli Aynı Şeyleri Düşünme | Suçluluk | Yalnız Kalmak İstememe |
| Karın Ağrısı | Odaklanamama | Üzüntü | Önceden Yapmaktan Hoşlandığı Etkinliklerle İlgilenmeme |
| Ağlama | Akademik Performansta Düşüş | Korku | Kaybedilen Kişiyle Beraber Yaptıkları Etkinliklerde/Beraber Gittikleri Yerlerden Uzak Durma |
| | | Kaygı | |
| | | Çaresizlik | |

OTURUM 2: KAYIP VE YASI ANLAMLANDIRMAK

Amaç(lar):

- Yas öyküsünün paylaşılması ve bu deneyime ilişkin duyguların farkına varma
- Yas tepkilerini tanıma ve anlamlandırma

Gerekli Malzeme(ler):

- Kaybedilen kişiyi hatırlatıcı fotoğraflar veya eşyalar
- Dergilerden kesilmiş görseller
- Büyük boy fon kartonları
- Yapıştırıcı
- A4 Kâğıdı

Ön Hazırlık:

- Bu oturuma gelmeden önce çocuklardan ölen yakınlarına ait çeşitli fotoğraflar, onları hatırlatan eşyalar vb. getirmeleri istenir. Bu konuda aile de haberdar edilir ve çocuklarına fotoğraf ve materyal konusunda destek olmaları istenir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocukların materyal getirmeme ihtimalini de gözeterik dergilerden kesilmiş fotoğraflar gibi kolaj için kullanılabilecek malzemeleri gruba getirebilir.

İşleyiş ve Süreç

Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarına “Hoş geldiniz” diyerek grup oturumunu başlatır. Önceki oturumda neler yaptıklarını özetler. Bu oturumun amacını ve uygulayacakları etkinlikleri kısaca özetler. Katılımcılara soruları olup olmadığını sorduktan sonra ısınma etkinliğine geçilir.

1- Isınma:

Balon Olalım

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara bir nefes egzersizi yapacaklarını söyler ve çocuklara aşağıdaki yönergeleri verir.
- Çocukları balon olmaya davet eder. Çocuklara *“Evet çocuklar, şimdi sizlerle balon olacağız. Bildiğiniz gibi, balonlar şişerler ve sönerler. Bizler de kendimizi balonlar gibi şişireceğiz ve söndüreceğiz”* der.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara işaret verdiğinde (Örneğin, nefes alırken kollarını iki yana açar, nefes verirken ise ellerini birleştirir), balonu şişirmelerini, yani göbeğini şişirerek diyaframlarını hava ile doldurmalarını söyler.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara *“Evet çocuklar, ellerinizi karnınıza koyun ki balonunuzun nasıl şiştiğini ve havanın nasıl karnınıza girdiğini fark edebilirsiniz.”* der. Çocuklar ellerini karınlarına koyduktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen nefes egzersizi için kollarını iki yana açar ve kapatır.
- Bu etkinlik hem ayakta, hem görsel hareketlerle hem de yatarak yapılabilir.
- Alternatif olarak çocukların gözlerini kapatmaları söylenebilir. Psikolojik danışman/ Rehber öğretmen çocuklara sesli yönerge vererek nefeslerine odaklanmalarını isteyebilir. Psikolojik danışman/Rehber öğretmen 4'e kadar sayar ve çocuklara nefes almalarını söyler. Sonrasında 4'ten geriye doğru sayar ve nefes vermelerini ister.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara *“Balon oyununda aslında rahatlatmanıza yardımcı olacak bir nefes egzersizi yaptık. Siz bu etkinliği kendinizi kötü hissettiğiniz ve zor duygularla baş etmekte güçlük çektiğinizi düşündüğünüz zamanlarda kullanabilirsiniz. Evde de yapabilirsiniz.”* der ve ana etkinliğe geçilir.

2- Ana Etkinlik(ler): Anı Posteri Oluşturma (kolaj)

UYGULAYICIYA NOT:

Materyalleri getirmeyi unutan çocuklardan psikolojik danışman/rehber öğretmen ölen yakınları ile ilgili anılarını çizmelerini isteyebilir veya öncesinde çeşitli dergilerden kestiği görselleri dağıtarak kendi anı kolajlarını yapmalarını söyleyebilir.

- Grup rahat çalışma imkânı verecek şekilde masa etrafına oturur. Kolaj için malzemeler ortada bulundurulur.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen *“Hepiniz bugün buraya gelirken yanınızda kaybettiğiniz kişiye ait fotoğraflar ve size onu hatırlatan bir şeyler getirdiniz. Önce biraz fotoğraflara bakarak sevdiğiniz kişi ile olan anılarınızı hatırlamaya çalışın. Birlikte neler yaptınız, nerelere giderdiniz, o nelerden hoşlanırdı? Gibi şeyleri düşünmeye çalışın. (bir süre beklenir) Şimdi tüm bu hatırladıklarımızı aklımızda tutarak ve elimizdeki tüm malzemeleri kullanarak bir kolaj çalışması yapacağız. Fotoğrafları, dergilerdeki yazıları, resimleri ve diğer malzemeleri kesip yapıştırarak kendinize bir anı posteri hazırlayın. İsteddiğiniz her malzemeyi kullanabilirsiniz, posteri istediğiniz gibi boyayabilir, üstüne yazılar yazabilirsiniz.”* der.
- Posterlerin yapımı bittikten sonra gruba göstermek ve paylaşım yapmak isteyenlere söz verilir.
- Paylaşımlar bittikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen *“Sevdiğimiz kişi artık yaşamıyor olsa da, onunla olan anılarımız her zaman bizimle olacaktır. Özlem duyduğumuzda bu anıları hatırlamak bize iyi gelebilir. Hazırladığınız posterleri yanınızda götürebilirsiniz, istediğiniz zaman tekrar bakabilir veya üstünde değişiklikler de yapabilirsiniz.”* der.

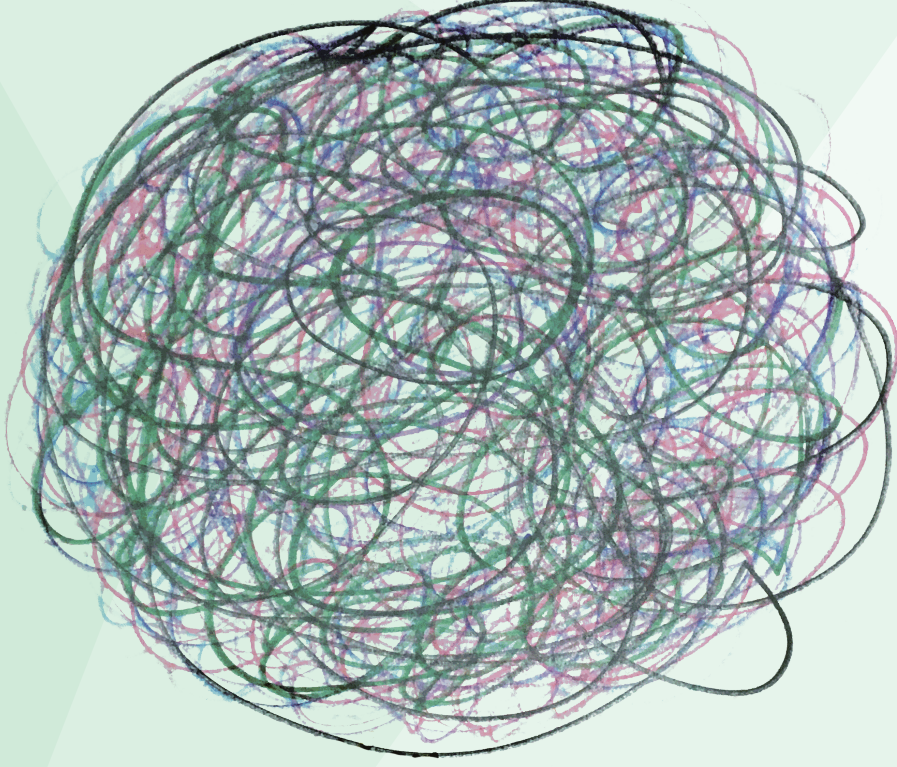
Ana Etkinlik 2

- Bu etkinliğin amacı çocukların şu anki duygularını tanıma, yansıtma ve anlamlandırmalarını sağlamaktır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara *“Bu oturumda kaybettiğimiz bir sevdiğimizle olan anılarımızı paylaştık. Bu anılar size ne hissettirdi? Şu anda ne hissediyorsunuz? Ana odaklanıp şimdiki duygularımıza bakalım.”* diyerek çocukların

“şimdi ve burada” ne hissettiklerini sorar.

- Çocuklara şimdi ve burada ne hissettiklerini fark etmeleri ve hislerini temsil eden bir renk kullanarak boş A4 kâğıtlarını karalamaları söylenir. Bu duyguyu ne kadar yoğun hissediyorlarsa o kadar fazla karalama yapabilirler, o kadar baskın kullanabilirler.
- Çocuklara hangi rengin hangi duyguyu yansıttığını ayrıca yazmaları söylenebilir.
- Çocuklar ifade ettikleri her bir renk için ayrı ayrı karalamalar yaptıktan sonra çocuklara “Evet çocuklar, gördüğünüz gibi şimdi de birden fazla duyguyu hissedebilirsiniz.” diyerek çocukların aynı anda birden fazla duygu hissedebileceklerine vurgu yapılır.
- Ayrıca çocuklara “ Birbirinizin duygu yumaklarına baktığınız zaman benzerlikler görüyor musunuz? Peki, farklılıklar var mı?” denilerek çocukların birbirlerinin yas tepkileri arasındaki benzerlik ve farklılıkları gözlemlemesi istenir.
- Sonrasında “Evet çocuklar, sizin de ifade ettiğiniz gibi duygu yumaklarınızda _____ açılardan benzerlikler olsa da _____ açılardan farklılıklar var” diyerek çocukların ifade ettiklerini özetler ve devam eder.
- “Gördüğünüz gibi sevdiğiniz kişiyi hatırladıktan ve andıktan sonra da bazı duygular hissettiniz. Bu deneyimi hatırladıktan sonra benzer duyguları hissetmiş olsanız dahi bu duyguların yoğunluğu hepinizde değişiklik gösteriyor. Hatta duygularınızı ifade etmeyi seçtiğiniz renkler dahi farklı. Hepimiz yumak yapmış olsak dahi hiçbirimizin yumağı bir diğerine benzemiyor.” denilerek yasin biricikliğine ve tepkilerin farklılığına dikkat çekilebilir. (Örnek görseli aşağıda görebilirsiniz.)

DUYGU YUMAĞI



ÜZÜNTÜ

KIZGINLIK

ŞOK

SUÇLULUK

ENDİŞE

BOŞLUK

KISKANÇLIK

YANLIZLIK

3- Kapanış:

- Rahatlama etkinliği ve ilk oturumda belirlenen gizli kapanış ritüeli ile grup sonlandırılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen her zamanki gibi oturumu toparlar ve bir sonraki oturumda ne çalışacaklarını özetleyerek, çalışmalarını ve paylaşımlarını için teşekkür eder, iyi dileklerini sunarak oturumu kapatır.

OTURUM 3: DUYGULARI YÖNETME

Amaç(lar):

- Yas duygularını yaşamasına izin vererek baş etme becerisi kazanma

Gerekli Malzeme(ler):

- EK-2 Karakter Güçleri Kartları
- Ek-3 Güç Kalkanım
- Kâğıt
- Balon
- Renkli kalemler

Ön Hazırlık: Ek-2 ve Ek-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Kaynak: Paylaşım Çemberi etkinliği Bradley, Whiting, Hendricks, Parr ve Jones Jr (2008)'den uyarlanmıştır.

İşleyiş ve Süreç

Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarına “Hoş geldiniz” diyerek grup oturumunu başlatır. Önceki oturumda neler yaptıklarını özetler. Bu oturumun amacını ve uygulayacakları etkinlikleri kısaca özetler. Katılımcılara soruları olup olmadığını sorduktan sonra ısınma etkinliğine geçilir.

1- Isınma-Paylaşım Çemberi:

- Büyükçe bir karton üzerine daire çizilir. Grup üyeleri bu kartonun etrafında çember şeklinde otururlar.
- Çocukların her birine birer kalem verilir ve çocuklara dairenin içine bir nokta koymaları söylenir.

- Ardından noktalarından dairenin dışına bir çizgi çizmeleri istenir. Grup üyeleri çemberin dışına isimleri yazarlar ve/veya ölen sevdiklerini temsil eden resimler çizerler.
- Bu etkinlik tamamlandığında, danışman grup üyelerinden kayıplarıyla başa çıkma yolları hakkında yazmalarını veya resim çizmelerini ister.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocukların her birine çizdikleri resimler hakkında sorular sorarak etkinliği başlatır.
- Gönüllü olarak etkinliğe başlayan çocuk ölen kişi ile ilgili anılarını ve ölümü ile nasıl baş ettiğini paylaştıktan sonra devam etmesi için sözü yanındaki arkadaşına verir ve dairenin içine çizdiği noktasını da yanında oturan diğer kişinin noktası ile birleştirir.
- Dairenin içindeki tüm noktalar birleşene ve tüm üyeler anılarını paylaşana kadar etkinlik bu şekilde devam eder.
- Anılarını paylaşmak istemeyen bir üye olursa noktasını doğrudan yanındaki arkadaşının noktası ile birleştirerek sırasını bir sonraki kişiye verebilir. Herkes paylaştıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklarda “noktaları neden birleştirdiklerini” tahmin etmelerini ister.

UYGULAYICIYA NOT: Her birinin ölüm ile ilgili deneyimi kendine özgü olsa da aslında aralarında ortaklıklar olduğunu da bu sayede fark etmelerini sağlar. Bu etkinlik grup üyeleri arasındaki iş birliği ve dayanışmanın da oluşmasına katkı sağlar.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocukların dile getirdikleri baş etme yöntemlerini kısaca özetler ve sağlıklı/sağlıksız baş etme yöntemlerinden söz eder.

2-Ana Etkinlik

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “Sizlerle çok sevdiğim bir sözü paylaşmak istiyorum.” der. “Dalgaları durduramazsınız ama dalgalarla sörf yapmayı öğrenebilirsiniz.” (Jon Kabat-Zinn). Hayatımızda dalgalar gibi inişli çıkışlıdır bazen çok mutlu olduğumuz anlar olur bazen bizi çok üzen zorlayan zor durumlar olur. Şimdi gelin sizlerle sevdiğimiz birinin ölümü gibi yaşamımızda olabilecek zor zamanlarda neler yapabileceğimiz hakkında bir etkinlik yapalım” denilir.

ANA ETKİNLİK: İÇSEL KAYNAKLARIM

- Katılımcılar üçer kişilik gruplara ayrılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından kendilerine Ek 2- Karakter Güçleri Kartı verilir ve liste de kendilerine ait olan beş tane karakter gücünü seçmeleri istenir.
- Seçtikleri karakter güçlerini katılımcılar birbirleriyle paylaşır. (Ör: Umut olarak seçtiğim karakter gücü ayakta kalmamı sağlar vb.)
- Daha sonra her grup kendi için de ortak bir karakter gücü belirler.
- Tüm gruplar kendi aralarında karakter güçlerini paylaşır ve yaşamlarında bu karakter güçlerinin problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini paylaşır.

ANA ETKİNLİK: GÜÇ KALKANLARIM

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen şu şekilde bir giriş yapar: *“Zaman zaman kendimizi kötü hissedebiliriz. Özellikle de artık bir sevdiğimizi göremeyecek olmamız bizi üzer veya endişelendirir. Hiç enerjimiz yokmuş gibi hissedebiliriz. Eskiden yapmaktan hoşlandığımız şeyleri bile yapmak istemeyebiliriz. O kişiyi hatırlatan yerler veya eşyalar bizi hüzünlendirebilir. Bunlar çok normal yas tepkileridir. Ama uzun süre bu duygularla kalmak istemeyiz. Aslında, bu tür durumlarda kendimizi daha iyi hissetmek için yapabileceklerimiz var. Sahip olduğumuz güçlü yanlarımız var. Bunlara bizim güç kalkanlarımız diyelim mi? Hadi güç kalkanlarımızı keşfedelim. Bir düşünelim; kötü hissettiğimizde bize ne veya kim yardım eder? Üzgün olduğumuzda bizi ne/kim neşelendirir? Öfkelendiğimizde bizi kim/ne sakinleştirir? Paylaşmak ister misiniz? İsterseniz beraber şu tabloyu doldurabilirsiniz. Resim yapabilir ya da yazabilirsiniz.”* der.
- Güç kalkanları hakkında paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilerden paylaşımları alınır.

UYGULAYICIYA NOT: İsterse psikolojik danışman/rehber öğretmen de kendi güç kaynaklarını da paylaşır. Ayrıca bir önceki oturumlarda gruptaki çocuklarda sıklıkla gözlenen başka duygular var ise Ek-3'e eklenebilir.

ÖNEMLİ: Etkinlik sonunda formlar 5. oturumda kullanılmak üzere psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından toplanır.

3- Kapanış:

Gizli kapanış ritüeli ile grup sonlandırılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen her zamanki gibi oturumu toparlar ve bir sonraki oturumda ne çalışacaklarını özetleyerek, çalışmalarını ve paylaşımları için teşekkür eder, iyi dileklerini sunarak oturumu kapatır.

EK-2 KARAKTER GÜÇLERİ KARTLARI

| | | | | |
|------------|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ÜRETKENLİK | MERAK | ÖĞRENME SEVGİSİ | PROBLEM ÇÖZME | BAKIŞ AÇISI |
| CESUR OLMA | SABIRLI OLMA | DÜRÜSTLÜK | YAŞAM SEVİNCİ | YARDIM İSTEME |
| SEVGİ | İYİLİKSEVER OLMA | LİDERLİK | ADİL OLMA | AFFEDİCİLİK |
| UMUT | ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK | ÖZ DENETİM | DİKKATLİ OLMA | MİZAH |
| ÖZGÜVEN | İYİMSERLİK | Ekleme İstedığınız Karakter Gücünüzü Ekleyiniz | Ekleme İstedğiniz Karakter Gücünüzü Ekleyiniz | Ekleme İstedğiniz Karakter Gücünüzü Ekleyiniz |

EK-3 GÜÇ KALKANIM

| DUYGULAR | Yardım isteyebileceğim 3 kişi | 3 Güvenli Yerim | İyi Hissetiren 3 Etkinlik | 3 Karakter Özelliğim |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Üzüldüğümde | | | | |
| Öfkelendiğimde | | | | |
| Yalnız hissettiğimde | | | | |
| Korktuğumda | | | | |
| Neşelenmek istediğimde | | | | |
| Başka... | | | | |

OTURUM 4: KAYIP SONRASI YAŞAM

Amaç(lar):

- Kayıp sonrası yaşamında meydana gelen değişimleri fark etme
- Olumsuz değişimlerle ilgili sağlıklı baş etme mekanizmalarını fark etme

Gerekli Malzeme(ler):

- Kâğıt ve kalemler
- Oyun hamuru

Ön Hazırlık:

- Isınma etkinliğinde kullanılacak müzik önceden belirlenir.

İşleyiş ve Süreç

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarına “*Hoş geldiniz*” diyerek grup oturumunu başlatır.
- Önceki oturumda neler yaptıklarını özetler.
- Bu oturumun amacını ve uygulayacakları etkinlikleri kısaca özetler. Katılımcılara soruları olup olmadığını sorduktan sonra ısınma etkinliğine geçilir.

1-Isınma:

- Grup üyelerini oturma hazırlamak ve olumlu ortam yaratmak amacıyla bir ısınma etkinliği ile oturma başlanır.
- “*Biliyorsunuz her oturum öncesinde sizinle ısınma oyunları oynuyoruz. Bugün de sizinle böyle bir oyun oynayacağız.*” der ve çocuklara oyunu anlatır.
- “*Şimdi yere bir daire çizeceğim.(Çemberi iple de yapabilirsiniz ya da gazete kâğıdı ile bir alan oluşturabilirsiniz.) Sonrasında müzik açacağım ve müzik eşliğinde dans edeceğiz. Müzik durduğunda hepiniz bir ayağınızı dairenin içine koymaya çalışacaksınız. Ayağını*

dairenin içine koyamayanlar oyunun dışında kalacaklar. Ama oyunumuzu gittikçe zorlaştıracacağız. Her turda dairemizi gittikçe küçülteceğim. Son bir kişi kalıncaya kadar oyuna devam edeceğiz. Anlaştık mı? Sorusu olan var mı?” der ve çocukların var ise sorularını yanıtlar.

- Sonrasında oyunu başlatmak için önce yere bir daire çizer. Çizilen dairenin katılımcı sayısına göre daha küçük olmasına özen gösterilir. Katılımcıları motive etmek için ilk turda danışman da oyuna dahil olabilir.

2-Ana Etkinlik

Kayıp Sonrası Yaşamım:

- Her öğrencinin önüne oyun hamurları ile çalışabilecekleri bir masa, sıra vb. konulduktan sonra masanın ortasına bir çizgi çizilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “Şimdi sizlere oyun hamurları vereceğim. Sizlerden masanızın üstündeki çizginin sol tarafına sevdiğiniz kişi ölmeden önceki yaşamınızı; çizginin sağ tarafına ise şimdiki yaşamınızı hamura şekiller vererek anlatın.” der.
- Herkese tamamlaması için zaman verir. Herkes etkinliği tamamladıktan sonra gönüllülerden yaptıklarını paylaşmasını ister. Gelen paylaşımları özetleyerek etkinlik sonlandırılır.
- Bir sonraki etkinlik olan “Keşke ve İyi ki” etkinliğine geçilir.

Keşke ve İyi ki

- Bir A4 kâğıdı ortadan bir çizgiyle ikiye ayrılır ve katılımcılardan sayfanın sağ tarafına “Keşke”, sol tarafına ise “İyi ki” yazmaları istenir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen katılımcılara “Evet çocuklar, sevdiğimiz kişilerin ölümünün ardından onlarla halen yapmak istedikleriniz yani “keşke”leriniz ve onlarla “iyi ki” yaptım dediğiniz şeyler olabilir. Şimdi elinizdeki kâğıtlara aklınıza gelen “Keşke” ve “İyi ki” cümlelerini yazın.” der ve çocuklara cümlelerini yazmaları için vakit tanır.

- Çocuklar cümlelerini yazmayı tamamladıktan sonra “Keşke ve İyi ki” cümlelerini paylaşmaya başlamaları söylenir. Çocuklar paylaşımlarını tamamladıktan sonra özetleme yapılır ve bir sonraki etkinliğe geçilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Evet çocuklar, bizim sevdiğimiz kişiler ile yarım kalan yaşantılarımız olabilir. Bunlar yüzünden üzülüyoruz; öte yandan onlarla biriktirdiğimiz bir sürü güzel anılarımız da var. Üzüntü, öfke, korku nasıl yasın bir parçasıysa sevgi de yasın bir parçasıdır. Çünkü en çok sevdiğimiz insanlar için üzülür, onlar için endişelenir, onları özler hatta en çok kızdıklarımız da sevdiğimizimizdir.. Sevdiğiniz için yas tutuyorsunuz. Biz birisini kaybettiğimizde keşkelerimiz oluyor. Bazen keşkeler bizi üzer, hüzünlendirir. Ama sevgimizi hatırlarsak “İyi ki...” ile başlayan cümleler de kurabilir; “İyi ki..” dediğimiz şeyleri hatırladıkça da kendimizi iyi hissedebiliriz. Çünkü iyi ki dediğimiz şeyler onunla yaşadığımız ama bizimle de yaşamaya devam eden anılardır.*” der.

| Keşke... | İyi ki... |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Keşke onunla küsmeseydim. • Keşke onunla tatile gidebilseydim. • Keşke onunla daha fazla vakit geçirebilseydim. | <ul style="list-style-type: none"> • İyi ki onunla bol bol resim çektirmişim. • İyi ki onunla oyunlar oynamışım • İyi ki onu mutlu edecek şeyler yapmışım. |

3- Kapanış

- Rahatlatma etkinliği ve gizli kapanış ritüeli ile grup sonlandırılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen her zamanki gibi oturumu toparlar ve bir sonraki oturumda ne çalışacaklarını özetleyerek, çalışmalarını ve paylaşımlarını için teşekkür eder, iyi dileklerini sunarak oturumu kapatır.

UYGULAYICIYA NOT: Bir sonraki oturumda yapılacak DESTEKÇANI için çeşitli malzemeler materyaller (düğmeler, gazoz kapakları, dal parçaları, kozalak, boncuklar vb. ip, 5lt pet su şişesi) getirmeleri istenir.

OTURUM 5: SOSYAL DESTEK VE GÜÇLENDİRME

Amaç(lar):

- Kayıp sonrası, yas döneminde destek kaynaklarını keşfetme

Gerekli Malzeme(ler):

- 3. Oturumda toplanmış olan Güç Kalkanlarım Formu

Ön Hazırlık:

- Önceki haftadan malzeme konusunda bilgilendirme yapılmış olmasına rağmen önlem olarak danışman yanında öğrenci sayısı kadar kâğıt bardak, ip ve ipe takılabilecek çeşitli malzemeler (pet şişe kapakları, boncuklar, deniz kabukları, gazoz kapakları vb.) malzemeler bulundurabilir.

İşleyiş ve Süreç

Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarına “*Hoş geldiniz*” diyerek grup oturumunu başlatır. Önceki oturumda neler yaptıklarını özetler. Bu oturumun amacını ve uygulayacakları etkinlikleri kısaca özetler. Katılımcılara soruları olup olmadığını sorduktan sonra ısınma etkinliğine geçilir.

1- Isınma:

Isınma Etkinliği: Düğümü Birlikte Çözelim

- Danışman gruptan birbirine yakın duracak şekilde bir çember oluşturmalarını ister. “*Bugün oturumuza iş birliği yapmamızı gerektiren bir oyun oynayarak başlayacağız. Şimdi herkesin sağ elini havaya kaldırmasını istiyorum*” der. (Grup sayısı çift sayıda değilse çembere danışman da dahil olur.)
- Çocukların kaldırdıkları elleri ile karşılarındaki kişinin ellini tutmaları istenir.

- Bu kez de sol ellerini havaya kaldırmaları ve bu kez de sol elleriyle bir başkasının elini tutmaları söylenir
- Çocuklar sağ ve sol elleri ile farklı kişilerin ellerini tutmalıdırlar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Evet çocuklar şimdi ellerimizi bırakmadan bir çember olacak şekilde çözüyoruz.*” der.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu ısınma oyununda grup bazen tek çember değil iki çember oluşturacak biçimde düğümü çözebilir. Her iki durumda da başarmış sayılırlar. Düğüm çözülüp çember olduklarında grubun kendini alkışlamasına dikkat ediniz.

2- Ana Etkinlik

Etkinlik : Benim Destek Kaynaklarım

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “*Hayatımızda bazen oyunumuzdaki gibi çok karmaşık durumlar, tek başımıza çözmekte zorlanabileceğimiz problemler olabilir. Böyle durumlarda birinden, birilerinden yardım almak ya da sizinle iş birliği yapmalarını istemek, içinde bulunduğumuz zorluğu daha kolay aşmamızı sağlar. 3. Buluşmamızda GÜÇ KALKANLARI etkinliğimizi hatırlıyor musunuz?*”
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara formları dağıtarak “*Haydi şimdi GÜÇ KALKANLARIMIZA tekrar bakalım. Zorlandığınız zamanlarda, yeni bir duruma uyum sağlamaya çalışırken (örneğin: öğretmeniniz, okulunuz ya da oturduğunuz ev değiştiğinde, başka bir yere taşındığınızda), tek başınıza üstesinden gelemediğiniz bir probleminiz olduğunda bizlere destek olabilecek kimler ya da neler var hayatımızda? Okulda, evde, komşularımız arasında, mahallede... Bu bazen bir insan, bazen bir hayvan, bir ağaç, kendinizi iyi hissettiğiniz bir yer ya da yaparken mutlu olduğunuz bir etkinlik de olabilir... Şimdi sizlerden GÜÇ KALKANINIZI tekrar incelemenizi istiyorum*” der.

UYGULAYICIYA NOT:

Burada çocuğun destek kaynaklarının eksik olması riskine karşı psikolojik danışman/ rehber öğretmen çocuklara “Okul kısmına beni de yazarsınız değil mi? Size her zaman seve seve destek olacağımı lütfen aklınızdan çıkarmayın. Destek kaynaklarınız arasında olmak beni çok mutlu eder.” diyebilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencilere “Sizlere bazı cümleler okuyacağım ve bu durumlarda GÜÇ KALKANLARINIZI nasıl kullanabileceğinizi soracağım... Örneğin “Kendinizi çok yalnız hissediyor ve kaybettiğiniz kişiyi özleyorsunuz. Bu durumda neler yapabilirsiniz? Haydi GÜÇ KALKANLARIMIZA bakalım. Yardım isteyebileceğim kişilerden kiminle ne yaptınız ya da nereye giderdiniz?” der.
- Ardından öğrencilere “Sizlerin de zorlandığınız, desteğe ihtiyacınızın olduğu durumlar olabilir. Siz de kendi olay cümlelerinizi kurabilirsiniz” diyerek öğrencilerin kendi problem durumlarını oluşturmalarına imkân verir hatta teşvik eder.

Olay Cümleleri:

- Evdesiniz, ödeviniz var ve canınız hiç ödev yapmak istemiyor
 - Kaybettiğim kişiyle hep gittiğim bir yere gitmek istiyorum ama o artık olmadığı için çok üzgünüm
 - Ölen kişiye beni bırakıp gittiği için çok kızgınım
 - Bana şimdi ne olacak?
 -
 -
 -
- Çocukların formları incelemesi, kendi problem cümlelerini ve çözümlerini oluşturması, isterlerse forma yeni şeyler ekleyebilmeleri için her olay cümlesinden sonra kısa bir süre verilir.

Ana Etkinlik 2: Destek Çanım Etkinliği

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “Bugün bizi güçlü kılan destek kaynaklarımızın neler olduğunu ve onları hangi durumlarda, nasıl kullanabileceğimizi gördük. Haydi

gelin şimdi bize güç veren kaynaklarımızı bize hatırlatacak bir rüzgâr çanı yapalım ve adına da DESTEK ÇANIM diyelim. Destek çanımızı şimdi yapmaya başlayacağız, burada bitmese bile evde de devam edebiliriz.” diyerek destek çanı yapmak için etkinliğe geçer.

- Destek çanı sarkan ipleri tutan bir ana gövdeden, bu gövdeden sarkan iplerden ve iplere dizilmiş/bağlanmış/yapıştırılmış materyallerden oluşan bir rüzgâr çandır. Gövde karton bardak, pet şişe, yoğurt kabı kapağı, dil çubukları vb.. pek çok malzemeden oluşabilir.



- Danışman öğrencilerden ana gövdeden sarkacak şekilde yaklaşık 50-60 cm. 4 ip bağlamalarını ister.
- Gövdeye bağlanan bu 4 ipin GÜÇ KALKANLARIM formundaki “Yardım İsteyebileceğim Kişiler”, “Gidebileceğim Yerler”, “Yapabileceğim Etkinlikler” ve “Kendi Karakter Güçlerim” sütunlarını simgelediğini söyler. (Dilerse danışman kendi çanını da yapabilir ancak önceliği çocuklara çanlarının yapımında yardımcı olmaktır.)

- Bir sonraki adımda her bir ipe formda verilen cevapları simgeleyen materyaller tutturulur. (dizilir/bağlanır/yapıştırılır)
- Destek çanları bittiğinde ya da bitmese bile oturum süresi sona ererken “Destek çanlarımızın burada bitmeyebileceğini, evde de yapmaya devam edebileceğimizi söylemiştik. Bitmiş bile olsa aramızdan destek çanını büyütmek, çoğaltmak isteyebilenler de olacaktır. Yani sizin çanınız bu, ne zaman isterseniz onu istediğiniz gibi düzenleyebileceğinizi unutmayın.” der ve etkinliği sonlandırır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “İş birliği, yardım ve desteğin önemini, karşılaştığımız zorluklarla baş ederken yalnız olmadığımızı ve hayatın içinde pek çok destek bulabileceğimizi hatırladığımız bugünkü oturumda sizinle birlikte olmak çok güzeldi. Bir sonraki oturuma dek destek çanınız üzerine düşünmenizi istiyorum.” der.
- “Bugün buradan hangi duygularla ayrılıyorz?” diye sorulup öğrencilerin cevapları alınır ve kapanış etkinliğine geçilir.

UYGULAYICIYA NOT: Bir sonraki oturumda yapılacak kolaj çalışması için çocuklardan kaybettikleri kişiye dair fotoğraflar, o kişinin hoşlandığı ya da onu hatırlatacak, kolaj yapmaya uygun materyaller getirilmesi istenir.

3- Kapanış:

- Rahatlama etkinliği ve gizli kapanış ritüeli ile grup sonlandırılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen her zamanki gibi oturumu toparlar ve bir sonraki oturumda ne çalışacaklarını özetleyerek, çalışmalarını ve paylaşımlarını için teşekkür eder, iyi dileklerini sunarak oturumu kapatır.

OTURUM 6: SONLANDIRMA

Amaç(lar):

- Sevilen kişi ile ilgili anıları paylaşma
- Bu anıları kolaj aracılığıyla sembolik olarak kalıcı hale getirme
- Psikoeğitsel yas destek grubunu sonlandırma

Gerekli Malzeme(ler):

- Her öğrenci (bir önceki haftadan bilgilendirilerek) yanında ölen sevdiği kişiye ait fotoğraflar ve onu hatırlatan istediği şeyleri getirir. Süsleme için kullanılacak atık malzemeler, renkli kartonlar, eski resimli dergiler, boyama kalemleri, A4 kâğıtları, makas ve yapıştırıcı, bir kutu veya kavanoz içerisinde renkli boncuklar düğmeler, taşlar gibi malzemeler.

Ön Hazırlık: Bu oturum için ön hazırlık gerekmemektedir.

Kaynak: "A Goodbye Letter" (Rich, 2001; akt., Ünlü Kaynakçı ve Ulu-Yalçinkaya, 2017, ss. 343-347) etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAYICIYA NOT:

Malzeme getirmeleri için önceki haftadan öğrencilere uyarıda bulunulması unutulmamalıdır. Eğer öğrenci veya okulun imkânları uygun olursa anı posterini hazırlama etkinliği dijital ortamda ve ilgili tasarım programları kullanılarak da yapılabilir. Paylaşım yapmak mutlaka isteğe bağlı olmalıdır. Travmatik anılar nedeniyle tetiklenme ihtimaline karşı dikkatli olunmalı ve bu durumlar için müdahale planı yapılmalıdır.

İşleyiş ve Süreç

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarına “*Hoş geldiniz*” diyerek grup oturumunu başlatır. Önceki oturumda neler yaptıklarını özetler. Bu oturumun amacını ve uygulayacakları etkinlikleri kısaca özetler. Katılımcılara soruları olup olmadığını sorduktan sonra ısınma etkinliğine geçilir.

1- Isınma:

- “Baloncukları Okuyun Nefes egzersizi” yapılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara bir nefes egzersizi yapacaklarını söyler ve çocuklara aşağıdaki yönergeleri verir.
- Öğrencilere baloncukların olduğu EK-4 formu görsel gösterilir.
- Çocuklara baloncukları nefesleri ile okumaları söylenir.
- Büyük baloncukların olduğu yerlerde derin nefes almaları ve küçük baloncukların bulunduğu yerlerde ise nefes vermeleri söylenir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Bu etkinlik ile aslında rahatlatmamıza yardımcı olacak bir nefes egzersizi yaptık. Siz bu etkinliği kendinizi kötü hissettiğiniz zamanlarda kullanabilirsiniz. Evde de yapabilirsiniz.*” der ve ana etkinliğe geçilir.

2- Ana etkinlik(ler):

Ana Etkinlik: Hoşçakal Mektubu Yazma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Kaybettiğimiz kişilere bazen veda etme şansımız olmaz ve onlara söylemek isteyip de söylemediğimiz şeyler içimizde düğümlenir. Bu düğümün çözülmesi kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Bu nedenle şimdi sizden kaybettiğiniz kişiye söylemek istediğiniz her ne varsa bir hoşçakal mektubu yazarak ifade etmeni istiyorum. Yazacakların minnettarlık, pişmanlık ya da şu anki yaşamında neler yaptığınla ilgili olabilir.*” der.
- Çocuklara boş bir kâğıt ve kalem dağıtılır.

UYGULAYICIYA NOT:

Yapılandırılmış bir materyale ihtiyaç duyulabileceğinden Ek-5'teki Hoşçakal Mektubu Çalışma Kâğıdı kullanılabilir.

- Çocuklar mektubu yazdıktan sonra isterlerse grupta paylaşabilirler.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “Ona söylemek istediğiniz başka bir şey var mı?” ve “Tüm bunları söylemek size nasıl geldi?” diye çocuklara sorar.
- Etkinlik sonunda, çocuklara şu açıklama yapılır: “Bu etkinlikte kaybettiğin kişiye bir hoşçakal mektubu yazdın ama elbette ki hoşçakal demek kaybettiğin kişi ile olan anılarına, sevgine ya da onunla olan gönül bağına hoşçakal demek değil. Hâlâ sevdiğin o kişi hakkında konuşmaya ve ilişkini canlı tutmak istemeye elbette hakkın var. Bundan sonra kaybettiğin kişi ile ilgili aklına gelen bir şeyler olduğunda; bunlar cevaplanmayan sorular, söylenmemiş sözler olabilir, yine bir mektup yazabilirsiniz.”

Kapanışa doğru: 3 hedefim

- Bir kavanoz ya da kutu içindeki renkli boncuklar, düğmeler, çakıl taşları vb. malzemelerden herkesin üçer tane seçmesi istenir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “Bu üç nesnenin her birisinin gelecekte yapmayı hayal ettiğiniz bir şey veya başarmak istediğiniz bir hedef olduğunu düşünün.” Bir süre bekledikten sonra grubun üç hedefini paylaşması istenir.

3- Kapanış: Yanımda götürüyorum

- Grup halka şeklinde ayakta durur.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen herkese sırayla “Bugün son oturumumuzu gerçekleştirdik. En başından bugüne tüm yaptığımız çalışmaları düşündüğünde bir şeyi yanına alıp götüreceksen bu ne olurdu? Bir düşünce, bir duygu, yaptığımız çalışmalarda kullandığımız bir malzeme herhangi bir şey olabilir” der.

- Ve gönüllülerden başlayarak herkesten sırayla yanıt alır.
- İsteyen birden fazla şey alabilir.
- Yanına aldığı şeyi neden seçtiğini anlatmak isteyen olursa dinlenir.
- Her paylaşımından sonra paylaşım için teşekkür edilir, fakat geri bildirim verilmez ya da özetleme yapılmaz.
- Grup iyi dilekler ile sonlandırılır.

EK-4: BALONCUKLARI OKUYUN



EK-5: HOŞÇA KAL MEKTUBU

Tarih:

..... her zaman hatırlayacağım.

Seni en çok yaparken hatırlıyorum.

..... günü hiç unutmuyorum.

Sen ölmeden önce, seninle

..... yapmak isterdim.

Ölümün bana hissettirdi.

..... ölümünün en zor yanıydı.

..... bana sen öğrettin.

Seninle en güzel zamanlarımız.....

Şimdi sana elveda diyorum çünkü

Mektubu bitirirken söylemek istediğin başka ne varsa yazabilirsin.....

EK-6 ORTAOKUL PSİKOEĞİTSEL YAS DESTEK GRUBU DEĞERLENDİRME FORMU:

Bu form katıldığınız psikoeğitsel yas destek grubunu değerlendirmeye yöneliktir. Vereceğiniz bilgiler sadece bu amaç kapsamında kullanılacak olup kesinlikle gizli tutulacaktır. Her bir soruyu aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak yanıtlayınız.

- 1 Katılmıyorum
- 2 Biraz katılıyorum
- 3 Katılıyorum
- 4 Tamamen katılıyorum

| | Değerlendirme Ölçütleri | Katılmıyorum | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------------|
| 1 | Duygularımı ifade edebildim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Sevdiğim kişiyi kaybetmem ile ilgili yaşadığım tepkilerin neler olduğunu fark ettim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Kayıp yaşantımın üzücü olduğunu ama bu durumu daha kolaylıkla atlatabileceğim başetme yolları olduğunu anladım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Sosyal destek almanın zor zamanlarda önemini gördüm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Sosyal destek alabileceğim kişilerin olduğunu biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Gruba katılmayı faydalı buldum. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Oturumlar sırasında size en çok yardımcı olan çalışmalar ve anları lütfen aşağıda tanımlayın.

.....

.....

.....

.....

Oturumlar sırasında size en az yardımcı olan çalışmaları ve anları lütfen aşağıda tanımlayın.

.....

.....

.....

.....

Ne olursa bu oturumlar daha iyi hale gelir?

.....

.....

.....

.....

Bunun dışında eklemek istediklerinizi aşağıya yazabilirsiniz.

.....

.....

.....

.....

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU
(Bu form Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır)

| | | |
|-----------------------------|---|-------|
| Okulun Adı | : | |
| Uygulayıcının Adı Soyadı | : | |
| Uygulayıcının Unvanı | : | |
| Programın Uygulandığı Sınıf | : | |

| Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler | | | | | |
|-----------------------------------------------|------------|---------------|-----|-------|--------|
| S.No | Oturumlar | Oturum Tarihi | Kız | Erkek | Toplam |
| 1 | 1. Oturum | | | | |
| 2 | 2. Oturum | | | | |
| 3 | 3. Oturum | | | | |
| 4 | 4. Oturum | | | | |
| 5 | 5. Oturum | | | | |
| 6 | 6. Oturum | | | | |
| 7 | 7. Oturum | | | | |
| 8 | 8. Oturum | | | | |
| 9 | 9. Oturum | | | | |
| 10 | 10. Oturum | | | | |
| 11 | 11. Oturum | | | | |
| 12 | 12. Oturum | | | | |
| TOPLAM | | | | | |

Sayın uygulayıcı, aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

| Programa İlişkin Değerlendirme | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------|
| Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı. | | | |
| Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi. | | | |
| Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi. | | | |
| Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu. | | | |
| Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi. | | | |
| Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum. | | | |

| Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı | | |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Kız Öğrenci Sayısı | Erkek Öğrenci Sayısı | Toplam Öğrenci Sayısı |
| | | |

| | | |
|---------------------------------------------------------------|---|-------|
| Rehberlik ve Araştırma Merkezine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı | : | |
| Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı | : | |

Not: Bu bölümleri psikolojik danışman/rehber öğretmen dolduracaktır.

KAYNAKÇA

- Aksöz-Efe, I., Erdur-Baker, O., & Servaty-Seib, H. (2018). Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death Studies*, 42(9), 579-592.
- Aoun, S. M., Breen, L. J., Howting, D. A., Rumbold, B., McNamara, B., & Hegney, D. (2015). Who needs bereavement support? A population based survey of bereavement risk and support need. *PloS One*, 10(3), e0121101. doi:10.1371/journal.pone.0121101
- Apaydın, S. (2017). Kayıp ve yas. Ö. Erdur-Baker & İ. Aksöz-Efe (Ed.), Yas danışmanlığı içinde (ss. 1-50). Anı Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.
- Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jones Jr, E. G. (2008). The use of expressive techniques in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(1), 44-59.
- Burns, D. M. (2010). *When kids are grieving: Addressing grief and loss in school*. Corwin Press.
- Bylund-Grenklo, T., Fürst, C. J., Nyberg, T., Steineck, G., & Kreicbergs, U. (2016). Unresolved grief and its consequences. A nationwide follow-up of teenage loss of a parent to cancer 6–9 years earlier. *Supportive Care in Cancer*, 24(7), 3095-3103.
- Calhoun, L., Tedeschi, R., Cann, A., & Hanks, E. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2006). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York, NY: Guilford Press.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2000). Death and dying, life and living (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning
- Curtis, A. M. 1999. Communicating with bereaved children: A drama therapy approach. *Illness, Crisis & Loss*, 7(2): 183-190.
- DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2013). Culture, socialization, and death education. In *Handbook of thanatology* (pp. 351-360). Routledge.
- Doka, K. J. (2013). *Counseling individuals with life threatening illness*. Springer Publishing Company.
- Erbacher, T.A. (2008, November). Teen groups for the suicide bereaved. Presentation for the Delaware County Suicide Prevention and Awareness Task Force (DCSPATF) 5th Annual Symposium on Suicide: A community-wide health problem, Drexel Hill, PA.

- Erdal Erşan, E. (2013). Bir Anadolu Şehrinde Yas Sürecinin Karmaşık ya da Kültürel Yas Olup Olmadığının Değerlendirilmesi: Olgu Serisi. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 20(4), 300-304.
- Freeman, S. (2005). *Grief and loss: Understanding the journey*. California: Thomson.
- Griese, B., Burns, M., & Farro, S. A. (2018). Pathfinders: Promoting healthy adjustment in bereaved children and families. *Death studies*, 42(3), 134-142.
- Gross, R. (2018). *The psychology of grief*. Routledge.
- Gross, R. (2020). *Yas psikolojisi* (M. D. Pak Güre, Çev.). Ankara: Nobel Yaşam.
- Hare, J., Sugawara, A., & Pratt, C. (1986). The child in grief: Implications for teaching. *Early Child Development and Care*, 25(1), 43-56.
- Hay, L. L., & Kessler, D. (2015). *You Can Heal Your Heart: Finding Peace After a Breakup, Divorce, Or Death*. Hay House.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Gerritsen Sonntag, A. (2008). Coping with grief: Guidelines and resources for assisting children. *Intervention in School and Clinic*, 43(5), 259-269.
- Hindmarch, C. (1995). Secondary losses for siblings. *Child: Care, Health and Development*, 21, 425-431.
- Humphrey, G. M., & Zimpfer, D. G. (2007). *Counselling for grief and bereavement*. Sage.
- Humphrey, G.M., & Zimpfer D.G. (2008). *Counselling for grief and bereavement*, 2nd ed. London, Sage Publications.
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Kasket, E. (2012). Continuing bonds in the age of social networking: Facebook as a modern-day medium. *Bereavement Care*, 31(2), 62-69.
- Kastenbaum, R. (2001). *Death society and human experience* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.
- Kurşuncu, M.A. (2017). "Bilişsel Davranışçı Terapiler Açısından Yas" (Ed. Özgür Erdur-Baker ve İdil Aksöz-Efe), Yas Danışmanlığı, ss. 149-172, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Mahon, M. M. (2011). Death in the Lives of Children. *Children's understanding of death: From biological to religious conceptions*, 61-97.

- Morell-Velasco, C., Fernández-Alcántara, M., Hueso-Montoro, C., & Montoya-Juárez, R. (2020). Teachers' perception of grief in primary and secondary school students in Spain: Children's responses and elements which facilitate or hinder the grieving process. *Journal of Pediatric Nursing*, 51, 100-107. doi:10.1016/j.pedn.2019.12.016
- Moyer, L. M., & Enck, S. (2020). Is my grief too public for you? The digitalization of grief on Facebook™. *Death studies*, 44(2), 89-97. doi:10.1080/07481187.2018.1522388
- Oltjenbruns , K. A. (2001). Developmental context of childhood: Grief and regrief phenomena. In M. S.Stroebe , R. O. Hansson , W. Stroebe , & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp. 169-197). Washington , DC : American Psychological Association .
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. *On the Horizon*, 9(6). doi:10.1108/10748120110424843
- Ritchie, M. and Huss, S. 2000. Recruitment and screening for minors for group counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 25: 146-156.
- Rogers, J. E. (2007). Session 5: The art of collage—visions and images. In J. E. Rogers (Ed.), *The art of grief: The use of expressive arts in a grief support group* (pp. 95-100). New York, NY: Routledge.
- Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2012). *Working with the bereaved multiple lenses on loss and mourning*. New York, NY: Routledge and Taylor & Francis Group.
- Sezer, S. & Saya, P., (2009). Gelişimsel açıdan ölüm kavramı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* , (13) , 151-165 .
- Speece, M. W., & Brent, S. B. (1984). Children's understanding of death: A review of three components of a death concept. *Child development*, 1671-1686.
- Thompson, C. L., & Henderson, D. A. (2011). *Counseling children* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Ünlü Kaynakçı, F. Z., ve Ulu-Yalçinkaya, A. (2017). Yas danışmanlığında örnek etkinlikler. Özgür Erdur-Baker ve İdil Aksöz -Efe (Ed.), *Yas danışmanlığı* içinde (ss.309-374). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Wolfelt, A. (2013). *Helping children cope with grief*. Routledge.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company. doi:10.1891/9780826134752
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z.İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kambur Yayinevi

Bireylerin yaşamları boyunca baş etmek durumunda oldukları belki de en önemli deneyim yaşadıkları maddi ve manevi kayıplardır. Bu kayıplar çocuk ve ergenlerin iyi oluşlarını da yakından etkiler. Diğer bir deyişle kayıp, sevilen ve alışılan bir durumdan uzaklaşmak zorunda kalmak ya da bu durumu sürdürmemek gibi yaşanan değişiklik sonrası ortaya çıkan mahrumiyetlerdir.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

