

Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci



Pek çok kişi beklenmedik kayıplar yaşayabilmekte veya sevdiklerini kaybetme riski ile yüzleşmek durumunda kalabilmektedir. Yas süreci sevilen birinin kaybedilmesine verilen doğal bir tepkidir. Bu dönemde bireylerin üzüntü, öfke, özlem gibi pek çok zor duygu hissedebilir. Uyku ve yemek düzeninde değişimler gibi durumların deneyimlemesi olasıdır. Sevilen biri kaybedildiğinde çocuklarla bu konuda iletişim kurmak zor gelebilir. Onlara kaybı, yaşlarına uygun bir dilden somut bir şekilde anlatmak büyük önem taşımaktadır.

Çocuklar Ölümü Nasıl Anlar?

- 0-6 ay: Bebekler çevrelerindeki kayıplardan etkilenirler. Ölen kişinin eksikliğinin farkına varabilir, bu onların kaygılanmasına veya korkmasına neden olabilir. Zihinleri kaygı ve korkuya anlam verecek kadar gelişmemiş olsa da bu duyguları hissedebilirler ve yatıştırılmaya ihtiyaç duyarlar. Eğer ölen kişi bebeğin ebeveyni ise ve bebek kendisini besleyen, altını değiştiren, kendisiyle ilgilenen kişinin yokluğunu daha çok hissedebilir. Her ne kadar kendilerinin veya çevredekilerin duygularına anlam veremeseler de çevrelerindeki insanların duygularından da etkilenebilirler. Bu sebeple, yas tutan ebeveyne sahip olan bir bebeğin kendisinin de benzer duyguları deneyimlemesi olasıdır.



Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci



- 6 ay – 2 yaş: Bu yaşta çocuklar, ebeveynlerinin yokluğunu ağlayarak ve öfkeli gözyaşlarıyla protesto edebilirler. Bağlandıkları birinden ayrı kaldıklarında ve onu kaybettiklerinde bebeklerin oyuncaklarına ve mamaya ilgilerini kaybetmesi olağan bir durumdur. Ek olarak, başkalarıyla etkileşime girerken ilgilerini kaybetmeleri de yaygındır. Bu gelişim aralığında yaşları büyüdükçe, bebeklerin kaybettikleri kişiyi aramaya başladıkları da görülebilir. Bu durum, çocukların sevdiklerini kaybetmeye veya ilişkilerinin bitmesine dair endişeler yaşamasına sebep olabilir. Bu gelişim dönemindeki bir çocuğa ölümü sözel olarak anlatmak, çocuk için anlayabileceği bir şey olmayabilir. Bu sebeple, bu dönemde çocuğun fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik girişimlerde bulunulabilir. Örneğin çocukla fiziksel temasta bulunarak ayrılığın yarattığı olumsuz duyguları azaltmayı deneyebilirsiniz.
- 2 – 5 yaş: 2 ve 5 yaşlar arasındaki çocuklar ölümün geri çevrilemez olduğunu anlayamazlar. Çocuk ölen bir yakınının hala geri dönebileceğini düşünür ve onu canlı bir şekilde yeniden görmeyi bekler. Bu yaştaki çocuklar ölümle ilgili soyut kavramlar konusunda kafa karışıklığı yaşarlar. Eğer ölen kişi için “huzur içinde yatıyor”, “yukarıdan bizi izliyor”, “öbür dünyaya gitti” gibi şeyler duyarlarsa bu kafalarını karıştırabilir. Bu söylemler sebebiyle gece yatmaya gitmekten ya da aile üyelerinin uyuduğunu görmekten korkmaya başlayabilirler. Bu yaştaki çocuklar kendi yaptıkları bir şeylerin ölen kişiyi geri getirebileceklerine inanabilirler. Soyut düşünce yeterince gelişmediği için ölümü olabildiğince somut ve kafa karıştırıcı olmayacak şekilde açıklamak gerekir.

Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci

- 5 – 10 yaş: Bu yaşlardaki çocuklar ölümü daha iyi kavramaya başlarlar. Ölümün bir son olduğunu anlarlar ve ölen kişinin hiçbir şekilde geri dönmeyeceğini kavrarlar. Bu yaştaki çocuklar ölümle nasıl baş edileceğini çevresindeki yetişkinlerden görürler. Dolayısıyla, yetişkinlerin yas sürecindeki tutumları, çocukların yas sürecindeki tutumlarını etkileyebilir.
- 10 – 14 yaş: Erken ergenlik döneminde kişiler bireyselleşme sürecine girerler ve bu dönemde terk edilme korkuları yaşayabilirler. Bir ebeveynin kaybı, bu korkularını tetikleyebilir. Bu dönemde kayıp yaşayan ergenlerde, dünyanın öngörülebilir ve güvenli olduğu düşüncelerinde sarsılmalar yaşanabilir. Yaşadıkları deneyimi haksızlık olarak görebilirler. Bu sebeplerden ötürü, bu ergenlerin korku ve öfke gibi duygusal deneyimler yaşamaması beklenebilir. Ölen kişiyi yüceltme eğiliminde olabilirler ve bu kişi gibi olmaya yönelik girişimleri olabilir.
- 15-17 yaş: Orta ergenlik döneminde kişi bireysel otonomi ve kontrol sahibi olmak ister. Kayıp deneyimi yaşayan ergen, bu dönemde her şeyin kontrolü altında olduğuna inanmak ister ancak yaşadığı deneyim bu inançlarını sarsabilir. Bu sebeple, dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu düşünme eğiliminde olabilirler. Bu dönemde kayıp yaşayan ergenler yeniliklere karşı temkinli olma veya aşırı risk alma eğiliminde olabilirler. Korku ve öfke duyguları yoğun olabilir. Ancak duygular arasında uyumsuzluk, ani değişimler de gözlemlenebilir. Kendilerini, yas tutma deneyiminden ötürü yaşıtlarına kıyasla daha olgun görme eğiliminde olabilirler.



Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci

- 18-22 yaş: Geç ergenlik döneminde ilişkilere yatırım görülür, kişi hem birey olarak hem de ilişkiler içinde var olmaya çalışır. Bu dönemde kayıp yaşayan ergenler, ilişkilerinde güvene önem verebilirler. Hem birileri için orada olmak isteyebilirler hem de başkalarının kendileri için orada olmasını isteyebilirler. Yaşadıkları kayıp deneyimi, ilişkilerinde karşısındakileri kaybetme korkusu deneyimlemelerine sebep olabilir. Bu sebeple başkalarıyla ilişkilerinde daha kaçınan veya daha bağımlı olma riski de taşıyabilirler. Yas deneyimi, kendilerini yaşıtlarına kıyasla daha olgun görmelerine sebep olabilir. Bu dönemde kayıp yaşayan ergenlerde, başkaları tarafından kabul görmek, yaşadıkları yas sürecinde tek başlarına olmadıklarını göstererek teselli sağlayabilir. Zaman zaman öfke ve umutsuzluk hissedebilirler.

Çocuklar ve Ergenlerle Ölümü ve Kaybı Konuşmak Gerekir mi?

- Bazen ebeveynler, çocukların ölümü yeterince anlamadığını ya da kayıplardan etkilenmediğini düşünebilir. Onların ölüm ve kayıpla ilgili duygularla başa çıkamayacağını düşünerek saklama ihtiyacı hissedebilir.
- Bebeklikten itibaren çocuklar kaybı hissedebilirler. Hangi yaşta olursa olsun çocukların hislerini ifade etmek için teşvik edilmeye ve duygularını anlamaları için desteklenmeye ihtiyaçları vardır. Bu sebeple, kaybın getirdiği üzüntünün saklanmaması, aksine çocukla bu duyguların paylaşılması gerekmektedir. Bu sayede, çocuğun duygularını ifade etmeleri desteklenebilir.

Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci

- Özellikle doğal afet gibi toplumun büyük bir kısmını etkileyen zorlayıcı hayat olaylarında çocukların birçok değişiklikle aynı anda başa çıkmaya çalıştıklarını anlamak önemlidir. Bu durumlarda yaşanan kayıp sadece bir yakınlarını kaybetmekle sınırlı kalmayabilir. Özgürlüklerini, hareketliliği, sosyal çevrelerini, arkadaşlarını, öğretmenlerini, sıradan ve günlük hayatlarını, sevdikleri aktivitelerin bazılarını da kaybedebilirler. O sebeple kaybın, çocuğun da deneyiminin bir parçası olduğunu göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır.
- Ergenlik genel olarak bir fırtına dönemi olarak düşünülmektedir. Bu dönemde yaşanacak zorlayıcı hayat deneyimlerinin, yetişkinlik hayatını etkileyebildiği pek çok araştırmada tespit edilmiştir. Ölüm ve kayıp, bu zorlayıcı hayat olaylarına örnek gösterilebilir. Bu sebeple ergenle ölümü ve kaybı konuşmak, onlara bu konularda destek verebilmek önem teşkil etmektedir.
- Araştırmalar, özellikle ergenlik döneminde ebeveynlerinden birini kaybeden ergenlerin, kaybetmemiş ergenlere göre daha çok kaygı veya depresif semptom gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu sebeple, ölümü ve kaybı ergenlerle konuşmak ve bu deneyimlerini anlamlandırmalarında yardım etmek önemlidir.

Doğru Dili ve Sözcükleri Seçmek

- Kayıp sizin de kaybınızken çocuklara ölüm haberini vermek ve bunun üzerine konuşmak, sizin için de zor olabilir. Zorlanacağınızı düşünüyorsanız çocuklarınızla konuşmadan önce çocuğunuza bu durumu nasıl açıklayacağınız üzerinde düşünebilirsiniz. Bu konuşmayı birlikte yapacağınız yetişkinler varsa nasıl konuşacağınız üzerine birlikte konuşabilir ve çocuktan gelebilecek “Geri dönecek mi?”, “Nereye gitti?” veya “Neden gelmiyor?” gibi sorulara kendinizi hazırlayabilirsiniz.



Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci



- Çocuğa ölüm haberini verecek kişinin kendisini yakın hissettiği ve güvendiği biri olması önem taşımaktadır. Genellikle çocuklar için aile bireyleri güvenilir ve yakın hissettikleri kişilerdir. Eğer ölüm haberini verebilecek bir aile bireyi yoksa çocuğa bu haberi güvendiği ve kendine yakın hissettiği bir yetişkinin vermesi önerilir.
- Özellikle küçük çocuklar ölümden soyut bir şekilde ya da dolaylı olarak bahsedilmesini anlamayabilirler. Bu nedenle “ölmek” ve “ölüm” kelimelerini doğrudan kullanmak önemlidir. “Cennete gitmek,” “toprak olmak,” “huzur içinde yatmak” gibi ifadeler onların kafasını karıştırabilir. “Aramızdan ayrıldı,” “kaybettik” gibi ifadeler, ölen kişinin geri gelebileceğini sanmalarına neden olabilir. Aynı şekilde kendileri de “kaybolmaktan” korkabilir, odadan “ayrılan” birinin ölen kişi gibi geri dönmeyeceğini düşünerek endişelenebilirler.
- Çocuklara kayıp açıklanırken ölen kişinin geri dönmeyeceğini vurgulamak ve onlara umut vermemek büyük önem taşımaktadır. Çocuğunuz ölüm kavramını anlayamadıysa ve kaybettiği kişinin geri geleceğini düşünüyorsa ölümün geri dönülmezliğini konuşabilirsiniz.
- Çocuklara, duyduklarından ne anladıklarını sormak önemlidir. Bu sayede yanlış anlamaları düzeltmeye çalışabilirsiniz. Akıllarının karıştığı noktalarda yardımcı olabilir ve soru sormaları için alan tanıyabilirsiniz.
- Sorulara açıkça cevap vermeye çalışabilirsiniz. Cevapları bilmiyorsanız araştıracağınızı/düşüneceğinizi söyleyerek daha sonra uygun cevabı bulduğunuzda tekrar konuşabilirsiniz.

Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci



- Ölüm haberini hazmetmek için çocuğunuzun zamana ihtiyacı olabilir ve zaman geçtikçe aklına yeni sorular gelebilir. Bazı şeyleri tekrar tekrar açıklamamız/konuşmamız gerekebilir. Aynı soruları tekrar tekrar sorduğunda sabırla cevaplamayı denemeniz faydalı olacaktır. Öte yandan ölüm haberini hazmederken çocuğunuz konuşmak istemeyebilir. Böyle anlarda çocuğunuzu konuşmaya zorlamayıp bu haberi sindirmesi için ona zaman tanımalısınız.
- Çocuklar kendilerini sevilen kişinin kaybıyla ilgili suçlu hissedebilirler, sizlere söylemiyor olsalar da “Keşkeler” zihinlerini dolduruyor olabilir. Hatta küçük çocuklar kaybın doğrudan kendi davranışları sonucunda gerçekleştiğine inanabilirler: “Ben yaramazlık yaptığım için dedem öldü” gibi düşünebilirler. Bu durumu akılda bulundurmak ve onların hiçbir suçu olmadığını zaman zaman hatırlatmak iyi olabilir.
- Çocuklara duygularınızı ifade etmekten çekinmeyin, ölen kişiyi özlediğinizi ve geri dönmeyeceği için üzüldüğünüzü belirtebilirsiniz. Ağlamak ve üzgün görünmek gibi ifadelerden kaçınmayın, eğer kendinizi kısıtlarsanız çocuklar bu duyguların ifade edilmesinin kötü olduğunu düşünebilir. Ancak çocuğun yakınındaki bir kişi çığlık atmak veya bağırmak gibi ciddi tepkiler veriyorsa sakinleşene kadar çocuğa açıklama yaparak oradan uzaklaştırmak faydalı olabilir.



Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci



- Hem yas sürecini çocuğunuz için kolaylaştırmak adına hem de çocuğunuzun ölümü anlaması adına ritüeller yapılması önerilmektedir. Cenazeye gitmek, mezarlık ziyaretinde bulunmak, ölen kişiye veda mektubu yazmak yas tutmayı ve kaybı anlamlandırmayı kolaylaştırabilir.
- Kimi zaman çocuğun ölüm haberine verdiği tepki normal bir yas sürecinden farklı olabilir. Çocuğunuz, ölümü travmatik bir deneyim olarak görüp daha fazla stres ve zorluk yaşayabilir. Özellikle ani veya şiddet sonucunda yaşanan bir ölüm, travmatik yas sürecini tetikleyebilir. Çocuğunuzun kayıp sonrası yaşadığı olumsuz duygular neredeyse her gün günlük yaşantılarını etkiliyorsa, bu durum çocuğunuzun travmatik yas sürecinde olduğunun habercisi olabilir. Çocuğunuzun ölümü ve ölüm karşısında hissettiklerini anlaması, yaşadıkları zorlu duygularla ve kayıp gerçeğiyle baş edebilmesini kolaylaştırabilir. Ölümü ve ölüm karşısında hissettiklerini anlaması için çocuğa yardımcı olabilirsiniz.

Sevilen bir kişi kaybedildiğinde bir yetişkin olarak kendi yas deneyiminize de odaklanmak, sizin ve çocuğunuzun bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için büyük önem taşımaktadır. Ancak bu zorluklarla başa çıkmakta güçlük yaşıyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanından destek almanız faydalı olabilir.

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr

Çocuklar ve Ergenlerde Kayıp ve Yas Süreci

Güncellenmiş Versiyon Nisan 2024

Psikolojik Danışmanlık Merkezi



Kaynakça

- Balk, D. E. (2014). Dealing with dying, death, and grief during adolescence. Routledge.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H., Reitz, E., Vollebergh, W. A., & Van Baar, A. L. (2015). Mental health of adolescents before and after the death of a parent or sibling. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(1), 49–59. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0695-3>

