

gelişim

Terakki Vakfı Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Mayıs - Haziran 2009

Yıl 6 • Sayı 23

Yas, Kopuş, Ayrılık

- Yas Nedir?
- Çocuklarda ve Ergenlikte Yas Süreci Nasıl Yaşanıyor?
- Yas Sürecinde Ne Tür Tepkiler Görülür ve Neler Yapılmalıdır?





Çok sevdiğimiz, özel bir bağ kurduğumuz "bir şeyi" kaybettiğimiz zaman nasıl hissederiz? Bazen çocukluğumuzdan kalma bir oyuncak, bazen güzel günlerimizi geçirdiğimiz okulumuz, bazen de her şeyi paylaştığımız biri olarak isim bulur bu kayıplarımız... Yarattığı boşluğu doldurmak zor, yokluğu ile başa çıkmak imkansızmış gibi gelir.

Yaşadığımız; bir ayrılıktır, bir kopuştur nesnelere dünyasında, duygu dünyamız ise yas ile tepki verir. Sigmund Freud'un açtığı yolda ilerlediğimizde bu duruma "nesne kaybı" adını veririz... Bu kayıp yaşamımızın daha altıncı ayı itibarıyla annemizin bizden farklı bir varlık olduğunu anlamamızla başlar; yas tutmak ilk yaşımızı doldurmadan öğrenmeye başladığımız, bazılarımız için ise öğrenmeyi inatla reddettiğimiz bir durumdur.

Kaybımızı ya da istemsiz ayrılığımızı değil konuşmak, düşünmek bile zordur; bununla beraber bu durum yaşamımızın her anında önümüze çıkabileceğini bildiğimiz bir gerçektir. Bu olay başımıza geldiğinde neler yaşadığımızı daha iyi anlayabilmek ve sizlere yol gösterebilmek için görüşüne başvurduğumuz Sayın Prof. Dr. Gülden GÜVENÇ' in yazısıyla başlamayı istiyoruz.

Sevgilerimiz, aşklarımız ve yaslarımız parmak izlerimiz gibidir. Kendimize özgüdür.

Vanık Volkan



Uzman Görüşü

Prof. Dr. Gülden Güvenç

Yas nedir?

Kişilerin yaşı ne olursa olsun, sevdikleri bir insanın ölümü, ebeveynin ayrılması veya yaşam biçiminin değişmesi gibi önemli travmatik olaylarda yaşadıkları güçlü kayıp duygusudur. Çocuklar, yas duygularını her zaman söze dökemese de ölüm, hastane, taşınma, terkedilme gibi konuları içeren oyunlarıyla bu duygularını ifade ederler. Çocuklarda yas sürecine ilişkin dört tür davranış ayırt edilmiştir. Duygusal düzeyde kaybettikleri kişi için kendilerini suçlayabilirler, düşünsel düzeyde sürekli yatıştırılmayı bekleyebilirler, davranışsal düzeyde yas yaşantılarına ilişkin duygularını ifade edemezlerse saldırganlık gibi negatif davranışlar sergileyebilirler, fiziksel belirtiler düzeyinde ise altını ıslatma, uyku bozuklukları gibi psikolojik "gerileme" tarzında reaksiyonlar ortaya çıkabilirler.

Yas tutma süresi çocukların kişilik ve mizac farklarına göre değişir. Ancak, yas sürecinde genel olarak beş evreden geçildiği saptanmıştır:

1. Şok ve reddetme evresi: Çocuklar acı veren olaydan kopukturlar, konuşmazlar ve robot gibi hareket ederler. Olayı ve buna ilişkin duygularını kabullenemezler ve çok azını dışa vururlar. Alışılmadık biçimde sessizdirler, herkesi memnun etmeye çalışırlar. Öte yandan, bir süre için iyi uyum sağlıyormuş gibi görünebilirler.

2. Öfke ve protesto evresi: Sevdikleri kişiyi kaybettikleri olgusunu artık kabul ederler, fakat bu durumdan

sorumlu tuttıkları kişiye karşı büyük öfke yöneltebilirler. Bu evredeki bir çocuk söylenenlere veya istenenlere sürekli karşı çıkar, aşırı duyarlıdır, aşırı öfke patlamaları gösterir. İçine kapanabilir ve sosyal etkinliklere katılmayı reddedebilir. Memnun edilmesi çok güçtür, saldırgan ve kaba davranışlar ortaya koyar. Oyuncaklarını parçalar, yalan söyler, bazı şeyler çalar ve anti sosyal davranışlar sergiler. Kendinden istenenleri yerine getirmez, uyku ve yeme bozuklukları gösterir, kimseyle konuşmaz.

3. Pazarlık evresinde: Çocuk, tekrar kontrolünü kazanmaya çalışır. Bundan sonra daha iyi davranıp, durumu değiştirme gücü olduğunu düşündüğü kişilerle pazarlık etmeye başlar. Belli bir biçimde davranırsa veya düşünürse kaybettiği kişiyi geri getirebileceğine inanabilir, davranışlarını ritüele dönüştürebilir. "İyi biri" olursa, herkesi memnun ederse olayın değişebileceğini umar. Verdiği sözleri tutmaya çalışır. Bu evredeki çabaları, çevreyi kontrol edebilmeye ve duygusal acısını dindirebilmeye yöneliktir.

4. Depresyon evresinde: Çocuk çaresizlik ve çözümsüzlük yaşar. Korku ve panik dönemleri olur. İçine kapandığı, konuşmadığı, insanlara ve etkinliklere ilgi duymadığı görülür. Kaybı bütün şiddetiyle yaşar, ümitsizliğe kapılır, yatıştırılmaz. Çok çabuk etkilenir ve engellenme hisseder, aşırı stres yaşar ve sürekli ağlar. Enerji düzeyi çok düşer, hareketleri mekanik hale gelebilir. Konulara dikkatini odaklayamaz, gerileme eğilimi artar. Yemek yemeyi reddedebilir, aşırı uyur, sindirim sistemi bozulur, bağışıklık sistemi çökebilir ve hastalanma riski artar.

5. Çözüm evresinde: Depresyon belirtileri azalır, çevresindeki kişilerle ilgilenmeye başlar, şimdiki zamanda aktif olup gelecek için plan yapmaya başlar ve geçmişi daha az düşünür. Duygusal sıkıntılarının yoğunluğu azalır, ilgilendiği konulara daha iyi odaklanmaya ve stresle baş etmeye başlar.



Kayıp olgusundan sonra ailelere ve çocuklara ne tür destek hizmetleri sağlanabilir?

Değişim ve sevilen kişilerin kaybı yaşamın bir parçası olmasına rağmen, insanların acısını dindirme konusunda çoğunlukla kendimizi çaresiz hissederiz. Onların yas yaşantıları, bize kendi geçmişimizdeki olayları hatırlatır. Ölüm konusunda geliştirilen profesyonel destek

programlarının sayısı daha fazla olmakla birlikte ne yazık ki evlilik sorunları, ayrılık ve boşanma alanında daha az destek programı mevcuttur. Ev, okul gibi mekan değişiklikleri, arkadaş çevresini kaybetme, ayrı düşülen ebeveyn ile görüşme olanaklarının kısıtlılığı ve benzer sorunlar çocuklarda yas sürecini tetikler. Bu tür yaşantılar da çocukların bireysel özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Ebeveynin kendi mali veya hukuki sorunlarıyla uğraşması veya yeni kişilerle evlenmişse çocukların onlarla iyi iletişim kuramaması gibi sorunlar yas sürecinin aşılmasını güçleştirebilir. Yeni oluşan aile ortamına, yeni eşin çocukları da eklenmişse sorunlar daha da artabilir. Bu gibi durumlarda, çocuklara boşanma olayından sorumlu olmadıklarının, yas tutmalarının doğal olduğunun ve dünyada yalnız olmadıklarının vurgulanması, yas olayının bir aile yaşantısı olarak aile üyeleri arasında kurulabilecek iletişimle çözülebileceğinin belirtilmesi olumlu sonuç verecektir.

Çocuklar için yas sürecini atlatabilmelerinde yetişkinlerden alacakları sevgi, güven duygusu ve destek çok önemlidir. Beyin ile ilgili araştırma bulguları, yaşamın erken dönemlerinde yaşanan travmatik olayların ve yas sürecinin çocuklarda stres hormonlarının salgılanmasına yol açtığını ve bunun da gelişmekte olan sinir hücrelerine zarar verebildiğini göstermiştir. Buna karşın, yetişkinlerin çocuklarına tutarlı olarak destek sağlaması ve sevgi göstermesi, hormonların olumsuz etkilerini dengeleyebilmektedir.

Ayrılma veya boşanma durumunda çocuklara duygularını ifade edebilme olanağı verilmeli, sordukları sorular açık ve dürüst biçimde yanıtlanmalıdır. Yetişkin kişi ağlıyorsa çocuğuna neden ağladığını anlatmalıdır. Olay hakkında gerçekçi bilgi verilmesi, çocuğun hayal gücünden kaynaklanan kafa karışıklığını aşmasına

yardımcı olacaktır. Onu kucaklamak, yatıştırmak, kaybettiği kişinin olumlu yönlerini çocukla birlikte hatırlamak, duygularını paylaşmak yas sürecinin yaşanmasını kolaylaştırabilir. Ancak, çocuk bu konuda konuşmayı istemez ise zorlamamak gerekir. Öte yandan, çocuk saldırgan ve zararlı davranışlarda bulunuyorsa, yaşadığı zor durumu kabul etmekle birlikte kayba ilişkin öfkesini ve engellenme duygusunu başka türlü ifade etmesinin yollarını araması gerektiği de hatırlatılmalıdır.

Çocuk, ölüme bağlı bir kayıp yaşadığında, defin törenine katılmak veya ölen kişiyi görmek istiyorsa bu fırsat tanınmalıdır. Ancak, istemiyorsa hiç bir şekilde zorlanmamalıdır. Sevilen birinin ölümü karşısında çocuklar bazen hiç bir reaksiyon göstermezken, bazen sürekli ağlamakta, psikolojik gerileme davranışları göstermektedirler. Kendileriyle birlikte kalan ebeveyni itmekte, ona karşı öfke duymakta ve kaybettikleri ebeveyne olan özlemlerini dile getirmektedirler. Kimi zaman ise geride kalan ebeveyn kaybettiği eşi için yoğun yas tutmakta ve çocuğuna gerekli desteği sağlayamamaktadır. Yas sürecinin çocuklar üzerinde derin bir üzüntüyü, kaygıyı, depresyonu, saldırganlığı, gece kabuslarını, baş ağrısını arttırıcı etkileri olmakta, akranlarından kopma, okula gitmeyi istememe gibi duygusal ve fiziksel reaksiyonlara yol açmaktadır. Ayrıca, yaşça büyük çocuklar ölüm olayını daha iyi anladıkları için ayrıntılı bilgi isteyebilmektedirler.

Özet olarak, ayrılık ve yas dönemindeki çocuklarına destek olmaya çalışan ana-babaların;

1. Profesyonel hizmet almalarının yararlı olacağı,
2. Çocuklarının üzüntü duymalarının ve ağlamalarının doğal olduğu,



3. Günlük kurallar koymaya ve programlarını uygulanmaya devam etmeleri,
4. Sevgi ve ilgilerinde tutarlı olmaları,
5. Çocuğun ölüm veya ayrılık konularındaki sorularını duyarlı ve dürüst biçimde yanıtlamaları,
6. Onların duygu ve düşüncelerini tutarlı olarak dinlemeleri,
7. Çocuklar yalnız kalmak istediklerinde gidebilecekleri sakin ve özel bir yerin olmasına özen göstermeleri,
8. Çocuklarına destek olabilmeleri için kendi duygularının farkında olmaları gerektiği vurgulanmalıdır.

Doğum, evlenme ve ölüm: İnsan yaşamının geçiş evreleri. Geçiş evrelerinden doğum, kutlamalara neden olurken, ölüm ise korkulan ve hakkında konuşmaktan kaçınılan bir olgudur. Varlığın yok oluşunu kabullenmek, kuşkusuz ki güçtür. Rehberlik Servisi olarak özellikle aile üyelerinden veya tanıdığınız, sevdiğiniz birinin kaybı durumunda yaşanabileceklere de değinelim istedik.

Çocuklarda ve Ergenlikte Yas Süreci Nasıl Yaşanıyor?

Yas süreci bir ebeveynin kaybı nedeniyle yaşanıyorsa bilinmelidir ki 2-2.5 yaşlarındaki çocukların ölümle ilgili fikirleri çok belirsizdir. Ölen birinin ardından bu yaş çocuğu, "Babam, gittiği yerden geri gelecek değil mi?" veya "Annem uzun kaldı, ne zaman gelecek?" diye sorularla karşılaşabiliriz. Bu yaşlarda evcil hayvanların ölümü, ölüm kavramını açıklamak için iyi bir fırsat olabilir.

6-10 yaş arasındaki çocuklar ise, zamanla ölümün geri dönülmez olduğunu, kişinin vücut fonksiyonlarının durduğunu anlamaya başlar. Ölümün nedenlerine ait düşünceleri somut düzeydedir. Ölümün kaza, şiddet, hastalık veya yaşlılık gibi nedenlerle olabileceğini anlayabilir durumdadırlar.

*Ey yaşam, senin
bunca değerli oluşun
ölüm sayesinde.*

Senaca



Ergenlik tek başına bir yas sürecidir. Giden ve bir daha gelmeyecek olanın hüznü vardır. Giden çocukluktur, anne-babayla kurulmuş olan o yoğun bağıdır. Bu anlamda ergenlik zaten zor bir dönemdir. Bu dönemde, bir ebeveyn ya da kardeş ölümü zaten zor olan "fiziksel, psikolojik ve akademik baskılarla" uğraşan ergen için zorlayıcı bir süreçtir.

Birçok ergene bu kayıplarda güçlü olması ve diğer ebeveyne destek olması söylenir. "Artık sen aileyle ilgilenmek zorundasın," denir. Ailesiyle ilgilenme sorumluluğunu yüklenen ergenin artık yas tutma fırsatı yoktur. Ayrıca ergenler birilerine destek olma konusunda deneyimsizdir.

Ergenlerde, bir ebeveyn kaybı ile genelde depresif bulgular görülür. Ergenler bir yanda ebeveyn denetimini reddetme eğiliminde diğer yandan özdeşleşme süreci içinde ebeveynlerine bağımlıdırlar. Bir ebeveynin ölümü ergenin ortaya çıkan bağımsızlık özelliğini tehdit edebilir.

Bazı ergenler için destekleyici ve güven dolu bir ortam oluşturan bir yetişkinin zaman ayırması ve ilgilenmesi yeterli olurken, bazıları için okuldaki psikolojik danışmanlar ve özel terapistler uygun olabilir. Ergenlerin farklı bir yardıma gereksinim duyduğunu gösteren belirtiler şunlardır:

- Klinik depresyon belirtileri, uyku güçlüğü, huzursuzluk, düşük benlik algısı.
- Akademik başarısızlık, okula karşı ilgisizlik,
- Aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma,
- İlaç ve alkol kullanımı, kavga gibi riskli davranışlarda bulunma,
- Olağanüstü güçlü ve olgun görünme, acıyı inkar etme.

Ergen, yas sürecinde yaşadığı üzüntünün, kendisi ile ilgilenen yetişkin tarafından onaylandığını ve doğal bulunduğunu bilmek ister. İhmal edildiğinde ise, gencin hissedeceği yalnızlık ölümün kendisinden daha fazla acı verici olabilir. Sağlıklı olarak tamamlanmış bir yas sürecinin genelde bir yıl veya daha uzun sürmesi beklenebilir. Ölüm yıldönümlerinde veya kayba ilişkin özel günlerde keder yinelenebilir.

Kişilik Özelliklerimiz ve Çevremiz Yas Sürecine Bakışımızı Etkiler

Bir kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı, yas ile ilgili önceki yaşantıları, problemlerle baş etme becerisi, üzüntü

ve çaresizliği tolere etme yeteneği yaşanan süreci etkiler. Çevredeki kişilerin yastaki kişiyi dinlemesi ve konuşmaya teşvik etmesi, kaybın ardından yapılan törenler, ani bir ölüm yerine kronik bir hastalık sonucu yaşanan kayıplar, ölüm sırasında uzakta olmak, baş sağlığı dileklerini kabul etmek gibi yaşantılar yas sürecinin nasıl yaşanacağını etkiler. Ani ölümlerde sıkıntı ve depresyonun daha fazla görüldüğü belirlenmiştir. Kaybedilen kişiye bağımlılık derecesi ne kadar yüksekse, yaşamındaki rolü ne kadar önemli ve merkezi ise, yadsıma o kadar fazla olur ve onu bırakmak o kadar zorlaşır.



Yas sürecinde ne tür tepkiler görülür ve neler yapılmalıdır?

- Yas yaşayan kız çocuklarında genelde depresif bulgular (uyku sorunları vb), erkek çocuklarında ise daha çok dışa vurum tepkileri görülür.
- Sevdiği birini kaybeden çocuk, hem onlarla ilgili düşünmeye hem de o kişiyi hatırlamaya ihtiyaç duyabilir. Bunun normal olduğunu unutulmamalıdır.



- Beklenmedik kayıplarda çocuğa alıştırarak haber verilmelidir.
- Çocuğa yaşananları anlatmayı ertelemeyin. Kendinizi toparlayana kadar kısa bir süre bekleyebilirsiniz ama bu süre uzun olmamalıdır. Çocuğu bu süreçte güven duyduğu ortamdan uzaklaştırmayın.
- Çocuğa haberi verirken, sakin ve çocuğun aşına olduğu kendini güvende hissettiği bir yer seçilmelidir.
- Doğru bilgileri yaşına uygun bir dille anlatın. Küçük yaşlarda örneklerle açıklayın. Yuvasından düşerek ölen bir kuş, çok yaşlı, ölmek üzere olan bir köpek veya

sonbaharda dalından düşen bir yaprak bile bu konuda örnek olarak kullanılabilir.

- Çocuğa bilgi verildikçe endişesi azalır ve yas süreci daha sağlıklı gelişir.
- Çocuğa soru sorma olanağı verin ve bilmediğiniz noktalarda çocuğa "bilmiyorum" demekten çekinilmemelidir.
- Konuşurken ölümü acı veren bir şey olarak tanımlamayın.
- Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri aklında somutlaştırmasına yardımcı olur. Ancak törene katılmak istemiyorsa veya korkuyorsa, bu konuda baskı yapmayın ve çocuğa bilgi vererek korkulacak bir durum olmadığı açıklayın.
- Yas süreci bir zaman gerektirir. Uzadıysanız profesyonel bir destek alın.

Kaynakça

- * Prof. Dr. Gülden GÜVENÇ
Okon Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi
- * Dowling, L. (2003). Supporting families and children after loss. *Threshold*, No.77, July, pp.30-32.
- * Dyregov, A. (1998). *Grief in Children: A handbook for adults*. Jessica Kingsley Publishers, London and Bristol, Pennsylvania.
- * Extract from *Children First*, the magazine of the National Childcare Accreditation Council (NCAC). Issue 27, September 2008 (pp. 22-25).
- * The Pennsylvania Child Welfare Training Program, Core 104 Separation and Placement in Child Protective Services Handbook.
- * *Çocuklarda Yas- Anne / Baba El Kitabı*, Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- * *Ergenlik ve Merhaba Hüzün*, Bir Yas Süreci Olarak Ergenlik ve Patolojik Yas Yüklü Aile Dinamiği, Tolat Pamir, Bağlam Yayınları.
- * *Çocuklarda Yas ve Ölüm Kavramı*, Çukurova Tıp Fakültesi <http://tokman.cu.edu.tr/pedip/v/urtml>.
- * *Çocuklara Ölümü Anlatmak*, Güncel Psikolojik Danışmanlık Merkezi Bülteni, Güncel Bülten, Kasım 2008.

Veli Görüşü

Ayşim Sert KUYUCAK

zamanla...

Bu bültenin konusu "Ayrılık ve Yas Süreci" olduğu için veli yazısı yazma görevi bunu yaşayan biri olarak bana düştü.

Şimdi dokuz yaşında olan oğlum, üç buçuk yaşında iken babasını ben ise eşimi kaybettim. Oğlum çok küçük olduğu için o dönemde bunu çok hissetmiyordu. Ancak büyüdükçe, kavramlar kafasında geliştikçe bu açığı fark etmeye başladı.

Durumu ona açıklamakta acele etmedim; kafasını karıştıracak değişik açıklamalara hiç ihtiyaç duymadım. Fikirlerine çok önem verdiğim doktorumuz da benimle aynı görüşteydi. Kalabalık ortamlara sokmamı, onunla çok vakit geçirmemi önerdi. Yavaş yavaş, yaşadıkça durumu fark etti, kabullenmesi de küçük isyanlar dışında çok zor olmadı. Aile içinde rol modellerle bu eksiki kapatmaya çalıştım.

Şimdi her şeyin bilincinde, tabii ki bir tarafı eksik. Ama ne sosyalleşme ne de özgüven problemi var. İnsanlar başkalarında görünce "ben olsam yapamam" dedikleri durumlarda kendileri olduğunda gerçekten bu zor durumla başa çıkabiliyorlar.

Eşimi altı yıl önce Mart ayında kaybetmem de, bu yazıyı yine Mart ayında benden istenmesi de ilginç bir tesadüf.

Hepinize sağlıklı, mutlu, huzurlu günler dilekleriyle...

Öğrenci Görüşü

Arda UĞURLU, F12

When you try your best but you don't succeed

Elinden geleni yapıp başaramadığında,

When you get what you want but not what you need

İhtiyacın olanı değil istediğini elde ettiğinde

When you feel so tired but you can't sleep

Yorgun hissedip uyuyamadığında,

Stuck in reverse

Geriyeye dön.

Coldplay böyle demişti. Hepimiz bu sözleri yaşar, hissederiz içimizde. Her birimizin farklı ya da benzer felaketleri ve felaketlerin ardından içine girdiğimiz melankolik anları vardır. Bu anlarda kendimizi yetersiz, küçük ve çaresiz görürüz. Kendimize bitmek bilmeyen bir pişmanlık duygusuyla kızarız. Yaptığımız şey yas tutmaktır aslında.

Bu duruma pişmanlıktan çıkarılacak ders de denilebilir ki bu boyuttaki pişmanlık bizi daha iyiye ve mükemmeye sevk eder. Ancak kimilerimiz vardır ki onlar bu anları daha uzun ve şiddetli yaşarlar. Onlar başarısızlıklarının ardından kendilerini tüketmeyi seçerlerdir.

Kendini tüketmek... Yarar sağlamayan bir şey olsa gerek? Her patron çok çalışmasına rağmen ihaleyi kaçırabilir, her öğrenci sabah üçe kadar çalıştığı kimya sınavından zayıf olabilir, her sanatçı hak ettiği değeri göremeyebilir... Söylemek istediğim, herkes başarısızlığı tadabilir. Önemli olan yas dönemlerini kısa tutarak, bu durumu düzeltmeyi bilmektir.

Değerli okuyucularımız Ayrılık ve Yas Süreci ile ilgili yayın önerileri ile izleyebileceğiniz filmleri merak ediyorsanız web sitemizi <http://www.terakki.org.tr/rehberlik> ziyaret edebilirsiniz.

Mayıs - Haziran Aylarında... Öğrencilerimiz İçin...

- 1.Sınıf öğrencilerimizle "Öfke İle Baş Etme Yöntemleri" grup çalışması ve "Okuma Ağacı Projesi" etkinliği,
 - 3.Sınıf öğrencilerimizle "Yaratıcılık" "Paylaşım" ve "Etkili İletişim" grupları ve "Arkadaşlık" Projesi,
 - 5.Sınıf öğrencilerimizle 6.sınıfa "Oryantasyon Çalışması", "Cinsel Sağlık Eğitimi"
- Lise öğrencilerimizle "Yaz Dönemi Meslek Stajı" yapılacaktır.

Velilerimiz İçin...

8. Sınıf velilerimizi " ÖZOK - GS ve SBS Tercihleri " hakkında bilgilendirme çalışması.

