

LİSE

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI
YAS



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



İşbirliği
KfW



LİSE

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI

YAS

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI

YAS

LİSE

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5918-2

Genel Yayın No: 7778

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1777

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:

Sevil CANPOLAT

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
Lise (14-17 yaş).....	34
Profesyonel Yardımda Kullanılabilecek Etkinlik ve Teknikler.....	36
“Dijital Yerli” Ergenlerin Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşadıkları Yas.....	37
BÖLÜM-III.....	40
Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Aile.....	40
Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Öğretmenler.....	41
Yas Sürecindeki Öğrencileri Destekleme Sürecinde Öğretmenler.....	43
Yas Tutan Kişilere Yardımcı Olmayan İfadeler.....	44
BÖLÜM-IV.....	51
Psikoeğitsel Yas Destek Grubu.....	47
Çocuklarla Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Hazırlık Süreci.....	47
OTURUM 1: BİRBİRİMİZİ TANIYALIM.....	54
OTURUM 2: YAS TEPKİLERİ.....	60
OTURUM 3: DUYGULARLA ÇALIŞMA.....	63
OTURUM 4: KAYIP SONRASI YAŞAM.....	68
OTURUM 5: DESTEK SİSTEMİM.....	73
OTURUM 6: SONLANDIRMA.....	79
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU.....	88
Kaynakça.....	89



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 sosyokültürel bağlama göre değişiklik gösterebilen öznel bir deneyimdir. Dünyadaki tüm insanlar kayıplar sonrasında yas tepkileri gösterebilir de bu tepkiler bazı uzmanlara göre (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 kılmaya 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
- Grup çalışmalarının 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
- Grup çalışmalarının yapılacağı 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 liderinin özellikleri aşağıda sıralanmıştır:

- Kendi özellikleri, değerleri ve tepkilerinin farkında olmalı ve kendi sınırlarını bilmelidir.
- Tükenmişlik, ikincil travma veya eş duyum yorgunluğu yaşamamak için öz bakım becerilerine sahip olmalıdır.
- Psikolojik belirti tarama ve tanılama becerilerine sahip olmalıdır.
- Duygu ve düşüncelerini yerinde, zamanında ve doğru bir şekilde ifade edebilme ve çatışma çözme becerisine sahip olmalıdır.
- Farklılıklara karşı duyarlı olmalıdır.
- Destekleyici, koruyucu ve iş birlikçi bir tutum sergilemelidir.
- 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 ve yas tepkilerini bilmeli.
- Farklı yas türlerini, 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 öğretmen; bir psikoeğitsel destek grubunu nasıl yapılandıracağını ve bu süreçte gerekli olan adımları nasıl atacağını 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 anlamlandırılmaları, onların bilişsel ve psikososyal olgunluklarına bağlı olarak farklılaşmaktadır. Dolayısıyla ortaya koydukları yas tepkileri ve ihtiyaçları farklılaşmaktadır. Hâliyle 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, çevrim içi 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 (örneğin kardeş kaybı, anne-baba kaybı) yas deneyimlerinin çok farklı olabileceği ve bu durumları 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. 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 öğrenciye veya başkalarına zarar gelmesi ya da gelme ihtimali olması durumunda, sizin de bilginiz dâhilinde bilgilerin bir kısmı ilgililer ile paylaşılabilir.

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, çocukların 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 dâhil 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 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 grupla 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 (Örneğin 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 psikoeğitsel destek gruplarına liderlik edecek psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin asgari bilmesi gerekenler özetlenmiştir. Sonrasında da başarılı bir psikoeğitim uygulaması için yol gösterici olacak bazı bilgi ve beceri alanlarına değinilmiş ve farklı eğitim kademeleri için örnek psikoeğitim 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, öz güven 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 alanyazın 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 ölüme 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 hâlde 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 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 yasa daha kolay baş edebilme olasılığını artırmaktadır. 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 yirmi dört 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 hâline 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 on dört ay geçmesine rağmen bireylerin işlevselliğini 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 uzun yıllar sürmesi ve bireyin bunun farkında olmasına rağmen yastan çıkamamasıdır. Kronik yasta, yas süreci tatmin edici bir biçimde hiçbir zaman sonuçlanmamaktadır.

Kronik/uzamış yas; 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 sorumluluğu 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 (ebeveyn, 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 “çevrim içi” 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 durumlar, diğer kişiler tarafından daha az önemli kabul edilir. (Mal, sağlık, ilişki, hayal, iş vb. kaybı.)

Yası Etkileyen Faktörler

Yas tepkilerinin yoğunluğunu, ortaya konuş şeklini ve süresini belirleyen birçok etmen vardır. Kültür, geçmiş yaşantılar, kaybın beklendiği ya da beklenmediği olması, doğal olarak ya da kaza şeklinde gerçekleşmesi, 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 (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 (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/inkâr	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 hâlinde 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 görünüşler alındığına işaret etmişlerdir (Jeffreys, 2005). Güncel alan yazın özellikle kaybın türü ve kaybedilen kişiyle olan ilişkinin/yakınlığın derecesine göre yas tepkileri yukarıda özetlendiği gibi farklı görünüşler alabildiğini (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 sosyokültürel ve dinî 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
<p>Çocuklar yalnızca sevdikleri birini kaybettiklerinde yas tepkiler gösterirler.</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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 katılmaları desteklenebilir. Bu sayede yetişkinler, çocukların ölüm ile baş etmelerini kolaylaştırmak için rol model olabilirler. Ancak çocuklar bu süreçlere katılmaları konusunda zorlanmamalı, eğer katılmak istiyorlarsa uygun bir şekilde katılmaları sağlanmalıdır.</p> <p>Çocuklara cenazeye katılmak isteyip istemedikleri sorularak cenaze süreci konusunda bilgi verilmelidir.</p>
<p>Çocuklar ölüm haberini aldıktan sonra kayıtsız kalırlar ve bundan etkilenmezler.</p>	<p>Çocukların ölüm ile baş etme ve ifade etme şekilleri yetişkinlerden farklıdır. 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.</p>

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 sağlamakta yükümlüdürler.	Kayıbın ardından ailelerin çocuklarına sağladığı destek elbette çok önemlidir. Ancak, aileler de çoğunlukla yaşanan bu kayıptan etkilenebilmekte 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 yasın 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

yaşamı, sık taşınma veya sosyal destek kaybı gibi durumlar karşısında 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	Intrapsişik 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 ölümü anlama düzeylerinden, kendileri ve diğer kişilerin iyilik hâinden 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, inkâr, 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 ölümünden 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 (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. (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 hala 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 ölümlle 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 dinlenmelidir.
- 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

Lise (14-17 yaş)

Lise dönemi yaşamın “fırtınalı” dönemi gibi düşünülebilir. Duyguların yoğun ve çalkantılı yaşandığı, kimlik arayışının ön plana çıktığı, ergen benmerkezciliği ile herkesin kendisi ile ilgilendiği ve “kimse beni anlamıyor”, “başkaları zarar görse de ben zarar görmem”, “ben dayanıklıyım” düşüncelerinin hâkim olduğu bir dönemdir (Santrock, 2020). Böyle bir dönemde sevilen birinin kaybı gencin dünyasını oldukça etkileyebilecek bir durumdur. Bu zorlu dönemde kayıp yaşayan lise öğrencileri ile çalışmak için bazı önemli noktaları dikkate almak gerekmektedir. Bu hususlar aşağıda sıralanmıştır:

- Ergenler yas sürecinde yoğun çaresizlik duygusu yaşayabilirler ve bu duygu öfkeye ve otorite figürüne karşı gelmeye dönüşebilir. Suçluluk duygusu da yaşanabilir. Bu duyguların ergenlere yardım sürecinde ele alınması oldukça önemlidir. Ancak ergenler yaşadıkları duyguları ifade etmede isteksiz olabilirler. Bazen duygularını bastırdıkları için dışarıdan bakıldığında gerçekte olduklarından daha iyi görünebilirler. Oysa ergenlerin yaşadıkları öfke, suçluluk, üzüntü, kaygı, korku, umut ve yalnızlık gibi duyguları ile temas etmeleri ve bu duygularını ifade etmeleri yas sürecinde toparlanmaları için önemlidir (Malone, 2016). Ancak ergenler yaşadıkları konusunda konuşmaya zorlanmamalıdır. Aslında tıpkı çocuklarda olduğu gibi ergenler için de duygularla çalışırken sanatsal aktivitelerden yararlanmak duygularını ifade etmekten kaçınan ergenlerin duygularını ifade etmesini kolaylaştırabilir. Örneğin “Kaybın ile ilgili bir film çekecek olsaydın bu filmin müziği ne olurdu?” ve/veya “Yaşadığın kaybı hangi şarkı en iyi tanımlıyor?” (Berger, 2012, s. 211) gibi müzikle ilgili aktiviteler yas yaşayan ergen ile çalışılırken kullanılabilir. Aynı zamanda yaşadıkları yasa ilişkin şiir veya şarkı yazdırma etkinliklerinden de yararlanılabilir. Filmlerden veya videolardan da yararlanılabilir. Örneğin duygularla çalışırken çocuklardan “Ters Yüz (Inside Out)” filmini izleyerek gruba katılmaları istenebilir. Filmdeki ana karakterin yaşadığı duyguların neler olduğu, hangi yönleri ile şu an deneyimledikleri ile benzerlikler veya farklılıklar gördüklerine dair konuşulabilir.
- Kayıp sonrası oldukça yoğun ve karmaşık duygular yaşayan ergenin yaşadığı tüm duyguların psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından kabul edilmesi de gereklidir.
- Ergenlerin risk alma davranışları çocuklara göre daha yüksektir. Dolayısıyla yaşadıkları yoğun duygulardan kurtulmak için madde kullanımı gibi sağlıksız baş etme yollarına başvurabilirler. Bu durumun gözlenmesi ve onlar için uygun olabilecek bazı sağlıklı baş etme yolları hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olunmalıdır.

- Ergenler için kayıp sonrası yaşamın getirdiği değişimlere uyum sağlamak ve baş etmek küçük yaştaki çocuklara göre daha zor olabilir. Ayrıca yas sürecinde küçük yaştaki çocuklara göre daha çok zorlanabilirler. Onlarla çalışırken sabırlı ve anlayışlı olmaya özen gösterilmelidir. Kayıp sonrası ergenin yetişkin sorumlulukları üstlenip üstlenmediği de dikkate alınmalı, mümkün olduğunca yetişkin sorumluluğu almaması ve bu konuda ona baskı yapılmaması sağlanmalıdır (Judis' House, 2015)
- Ergenlerde öz güven eksikliği, kaygı, içine kapanma, motivasyon eksikliği, akademik başarıda düşüş görülebilir. Tüm bu tepkiler dikkatle ele alınmalıdır. Kontrol ve güven duygusu sarsılan ergenler için umut aşılama yönelik çalışmalar da yapılmalıdır.
- Yas yaşayan ergenlik dönemindeki öğrenciye yardım etmek için yüzme, yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerden yararlanılabilir.
- Bazı uzmanlara göre yas sürecindeki ergen ile çalışırken ritüellerin de ele alınması gerekir. Ritüeller yas yaşayan ergenin ölen kişi ile bağ kurmasına yardımcı olabilir.
- Daha önce belirtildiği gibi ergenler duygu, düşünce ve deneyimlerini paylaşma konusunda isteksiz olabilirler. Ancak ergenlerin yas deneyimleri ile ilgili paylaşımında bulunmalarını teşvik etmek gerekebilir. Bu doğrultuda kullanılacak bazı örnek sorular şu şekildedir (Malone, 2016): "Bana sevdiğin kişiyi kaybettiğin günü anlatır mısın? Neler oldu? O sırada neredeydin? Yanında kimler vardı? Öğrendiğin anda aklından neler geçti? Ne gibi tepkiler verdin? Başkalarından aldığın veya almak istediğin destek hakkında neler söylemek istersin?"

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 kullanılacak bazı teknik ve etkinlikler alan yazın doğrultusunda (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 söylenilemeyen 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 bağı 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 olabilsede 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 (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 verdikleri tepkilerin neyi ifade ettiğini anlamak için internet aracılığıyla bilgi edinmektedirler. Aslında yetişkinler bile en ufak bir rahatsızlık belirtisinde, acaba bu belirtiler hangi hastalığa işaret ediyor diye internetten 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 tetiklemenin yanı sıra 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. 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 verdikleri 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 içerikler 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 anlatmaları 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 dâhil 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 dâhil 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 (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 ölümün çocukların anlayabileceği 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 hissedecekleri ortamlar sunabilirler. Bu yaş aralığında büyüsel düşünme hâkim 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 hâkim olabilir ve ölümü önleyebileceklerini düşünebilirler. Çocukların bu tür duygu ve düşüncelerinin farkında olun.

Dokuz ile on iki yaş arasındaki öğrenciler, yas tepkilerini başkalarının yanında ifade etmekten ve göstermekten rahatsız olabilirler. Çocukların kendilerini ifade etmeleri için zorlamayın.

Sanat, müzik, dans gibi çocukların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırıcı etkinlikler sunun.

Ortaokul ve 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 uyaranlar 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 uyaranların 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 ihtimallerini 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. (Annen için güçlü olmalısın.) Bu tür ifadeler yas tutan kişilerin kendi yas tepkilerini bastırmalarına sebep olur. Yaşlarını 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 büyüdüleri, aileleri için güçlü olmaları, duygularını yönetmeleri ve üzülmemeleri gerektiği söylenir. Çocukları yaşadıkları derin duyguları ifade etmekten alıkoyan bu ifadeler yas süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlattıklarını 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 yaşlarının 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 yaşlarını 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 yaşlarını bastırmalarına sebep olur. Yaşlarını 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 barındırsa da aslında parmak izi kadar farklıdır. Bunun yerine çocuklara, kendi yas deneyimlerini sizinle paylaşmaları için sorular sorabilirsiniz. (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 hissetmelerini 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. (Çoğu kişi sevdiği birinin ölümünün ardından bazı güçlü duygular hisseder. Sevdiğin birini kaybetmek sende neler uyandırdı/sana neler hissettirdi?)
- **Senin yaşında iken bende birini/evcil hayvanımı kaybetmiştim.** Bu tür cümlelerin yanında “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 üzölmeye değmez.

BÖLÜM-IV

LİSE ÇAĞI ÖĞRENCİLERİ PSİKOEĞİTSEL YAS DESTEK GRUBU

Çocuklarla Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Hazırlık Süreci

Lise dönemindeki öğrencilerle nasıl bir psikoeğitsel yas destek grubu çalışması yapılacağı çalışılan kurumun özellikleriyle sınırlı olabilir. Oturum sayısı, oturumların süresi ve katılacak öğrenci sayısı kurumun imkanları 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/rehber öğretmen 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 dâhil 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 dâhil 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 şikâyetler
- 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 sayılacak 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 sosyokültürel ve dinî normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.

3- Ölüm Şekli*:

*Beklenen bir ölümdü (örneğin 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 süre de 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 vb.)		
6. Çocuğunuz normalden daha fazla içine kapandı ya da üzgün/depresif görünüyor mu?		
7. Kaybın ardından çocuğunuzun fiziksel şikâyetlerinde 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*

Oturlara başlamadan önce dikkat edilmesi gereken diğer hususlar aşağıda sıralanmıştır:

- Yas yaşayan oğrencilere yönelik oluşturulan bu örnek psikoeğitsel yas destek grubunda oturumlar devam eden bir hikyeleştirme yöntemi ile kurgulanmıştır. Bu doğrultuda, kaptan ve korsanlar şeklinde bir hikyeleştirme oluşturulmuştur. Kaptan ve korsan hikyesi, oğrencilerin yaşadığı bölgenin coğrafyası, iklimi, sosyoekonomik yapısı ve kültürü dikkate alınarak başka bir yolculuk şeklinde de kurgulanabilir. Burada önemli olan oğrencilerin kavramlarına aşına oldukları bir hikâye kurgulamak, yaşantı eksikliği nedeniyle oğrencinin hikyeden ayrı kalmasına neden olmamaktır. Örneğin hiç denizi görmemiş ve denizle ilgili yaşantısı olmayan çocukların olduğu bir grup için zirveye yolculuk yapan izci grubu, dağların arkasındaki masal ülkesine giden maceracılar, dünyayı dolaşan gezginler, uzak bir yıldıza yolculuk yapan astronotlar vb. şeklinde bir kurgu oluşturulabilir.
- Hikyedeki kurgunun gruptaki bir oğrencinin yaşadığı kaybı doğrudan ağrıştırıcı olmamasına dikkat edilmelidir. Örneğin yakını denizde boğulan bir ocuk için deniz yolculuğu yerine uzay yolculuğu tercih edilebilir.
- Oturumlarda psikolojik danışman/rehber oğretmen, kendi hikâye kurgusuna uygun olarak “Hoşgeldiniz korsanlar.”, “Haydi şimdi bir oyun oynayalım izciler.” ve “Haftaya görüşürüz astronotlar.” vb. hitaplarla grup aidiyetini güçlendirmeyi ve güven ortamını desteklemeyi sağlayabilir.
- Okul ncesi çocuklar ile çalışırken tutarlılığı sağlamak önemlidir. Bu nedenle oturumların teması olarak belirlenen “korsan, astronot, izci” gibi ifadelerin, her oturumun içerisinde kullanılmasına zen gösterilmelidir.
- *Fiziksel Ortam:* ocukların kendilerini güvende ve grubun bir parçası gibi hissetmesini sağlamak için daire şeklinde oturmaları, mümkünse yere minderlere/armut koltuklara oturmaları sağlanmalıdır.

OTURUM 1: BİRBİRİMİZİ TANIYALIM

Amaç(lar):

- Tanışma
- Grup işleyiş ve kurallarını oluşturma
- Yas deneyimlerini paylaşma
- Yaygın yas tepkilerinin farkına varma

Gerekli Malzeme(ler):

- A4 kâğıdı
- Boya kalemleri
- Kurşun kalem

Kaynak: “Yaşam Yolum” etkinliği “Loss History Timeline” (Malone, 2016) etkinliğinden uyarlanmıştır.

İşleyiş ve Süreç

1- Tanışma ve Isınma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen yas psikoeğitim grubuna başlarken öğrencilerle selamlaşıp kendini tanıtır ve grup katılımcılarının da kısaca kendilerini tanıtmalarını ister.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Hayatımızda bazen zorlu yaşantılar geçirebiliriz. Bu grupta sevdiğiniz birinin ölümü hepimizin ortak ve zorlu bir yaşantısı. Grubumuzu bu yaşantınızı paylaştığınız bir yolculuk olarak düşünebilirsiniz. Burada bazen hüzünlenip bazen mutlu olabiliriz.*” der ve grubun amacı, grubun kaç oturum süreceği, oturum süresi vb. hakkında bilgiler verir.

- Öğrencilerin grup ile ilgili sorularını alır ve gruptan beklentilerin paylaşmaları için öğrencileri cesaretlendirir.
- Grup süreci hakkında öğrencilere bilgi verdikten sonra öğrenciler ile birlikte grup kurallarını oluşturur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencilere *“Bu sürecin sağlıklı yürümesi için kurallara ihtiyacımız var. Bu kuralları birlikte belirleyelim. İlk kuralı ben söyleyeyim burada konuştuğumuz kişisel konular olduğu için grup dışındaki kişilerle paylaşmayalım (gizlilik ilkesi).”* der ve ilk kuralı kendisi söyler.
- Öğrencilerin de önerdikleri grup kurallarını alır.
- Her bir grup kuralının ifade edilmesinin ardından grup katılımcılarından da o grup kuralı ile ilgili ne düşündükleri ve grup kuralı olarak belirlenmesinin uygun olup olmadığı ile ilgili fikirleri alınır. Böylece grup katılımcıları ile iş birliği yapılarak çalışılmış olur.

UYGULAYICIYA NOT:

Üyelerin grup kurallarını belirlemekte güçlük yaşamaları durumunda aşağıda yer alan “Örnek Grup Kuralları”ndan faydalanılabilir.

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 onlara 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.
- Grupta rahatsız olduğumuz bir davranış olursa bunu psikolojik danışman/rehber öğretmen ile paylaşacağız.

- Grup kurallarının belirlenmesinin ardından öğrencilerin birbirlerini daha yakından tanımaları için bir tanışma etkinliği yapılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “*Benim Dünyam*” isimli tanışma etkinliği için öğrencilere birer A4 kâğıdı dağıtır ve öğrencilerden kendi dünyalarını (bir küre şekli) çizmelerini ister.
- Daha sonra öğrencilerden kendilerini tanımlayacak özelliklerini (fiziksel özellikleri, en sevdikleri renk, en sevdiği yemek, yapmaktan hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları şeyler vb.) düşünmelerini ister.

- Öğrencilere sahip oldukları özellikleri düşünmeleri için kısa bir süre verilir.
- Hazır olduklarında öğrencilerden, dünyalarının üzerine özellik sayıları kadar kara parçaları çizmeleri ve kara parçalarının üzerine onları tanımlayan özelliklerini yazmaları veya resmetmeleri istenir. Ayrıca kendi dünyalarına bir isim vermeleri de istenir.
- Her öğrenci yazmayı/resmetmeyi tamamladıktan sonra öğrenciler, özelliklerini paylaşımları için cesaretlendirilir.
- Herkes kendini tanıttığında ısınma etkinliğine geçilir.
- Isınma etkinliğinde, öğrencilerin kendilerini güvende ve grubun bir parçası hissetmelerine yardımcı olabilecek “*Saçmalama Sandalyesi*” oyunu oynanır. Oyunun yönergesi şu şekildedir (Öğretmen Ağı, 2021):
- Öğrenciler bir daire oluşturur ve ortaya bir sandalye konur.
- Oyunun kuralları açıklanır: “Şimdi sizlerle yaratıcılık kaslarımızı geliştirmek için bir oyun oynayacağız. Oyunun tek bir kuralı var o da olabilecek en saçma fikirleri üretmek. Sorduğum soruya dair aklına bir çözüm gelen kişi ortadaki sandalyeye geçip fikrini söyleyecek. Açıkladığınız çözüm ne kadar saçma olursa o kadar alkış alacaksınız.”
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ilk soruyu sorar: “*Samanlıkta iğne nasıl bulunur?*” Grup üyeleri gönüllülük esasına göre fikirlerini açıklamaya başlar. Örneğin “*Dünyanın en şanssız insanını samanlığa götürürüz, iğne ayağına batar böylece iğneyi buluruz.*”
- “*Birinin gözüne nasıl girilir?*”, “*Aç ağı nasıl oynatılır?*” ve “*Yanlış hesap Bağdat’tan nasıl döner?*” gibi sorularla oyun sürdürülür.

2- Ana Etkinlik:

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Evet arkadaşlar, grup kurallarımızı belirledik. Tanışma ve ısınma etkinlikleri yaptık. Şimdi de hayatınız boyunca yaşadığınız önemli olaylardan grupta paylaşmak istediklerinizi paylaşabileceğiniz bir*

etkinlik yapacağız.” der.

- Etkinlik için öğrencilere bir A4 kâğıdı dağıtılır ve boyalar masalara konur.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere *“Biliyorsunuz arkadaşlar yaşamımız boyunca hiç unutamayacağımız kadar mutlu olduğumuz, sevindiğimiz, üzüldüğümüz ya da zorlandığımız olaylar yaşamış olabiliriz. Şimdi sizden bu yaşadığınız olayları düşünerek kendi yaşam yolunuzu çizmenizi istiyorum.”* der ve öğrencilerden kâğıdın ortasına düz bir çizgi çizmelerini ister.
- Çizginin sol tarafına çocuğun doğum yılının yazılması istenir. Daha sonra hayatlarındaki önemli olayları oluş sırasına göre çizgiye yerleştirmeleri istenir.
- Yaşadıkları olayları yaşam yollarında işaretlemek için semboller (zorluklar için dağ/engebe/çukur veya mutluluk için kalp/yağmur/çiçek vb.) çizebilecekleri ya da yaşadıkları olayları farklı renklerle ifade edebilecekleri belirtilir.
- Yaşam çizgilerini anlatırken öğrenciler, gittikleri bir gezi ya da başarılarını anlatan önemli olaylardan da bahsedebilecekleri gibi yaşadıkları kayıp hakkında da bilgi vereceklerdir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere *“Yaşam yolumuzun bir yerinde hepinizin sevdiği bir yakını öldü. Yaşam yolunuzda bu durumu ya da yaşadığınız başka kayıpları anlatabilir ve bunları farklı sembol ya da renkler kullanarak belirtebilirsiniz.”* diyerek onları yaşadıkları kaybı yaşam çizgilerinde belirtmeye teşvik edebilir.
- Tüm çizimler tamamlandığında gönüllülük esasına dayalı olarak öğrencilerin paylaşımları alınır. Öğrencilerin paylaşımları alınırken yas deneyimleri ve yas tepkileri hakkında bilgi vermelerini kolaylaştırmak için aşağıdaki sorulardan faydalanılır:
 - a. Kimi kaybettin?
 - b. Ne zaman kaybettin?
 - c. O sırada neler hissettin?
 - d. Ne gibi tepkiler verdin?
 - e. Bu kayıp hayatını nasıl etkiledi/nasıl değiştirdi?
 - f. Şimdi bunları anlatırken nasıl hissediyorsun?
- Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinin benzer yas tepkilerine vurgu yapılır. **Bu aşamada psikolojik danışman/rehber öğretmen; yas ve yas tepkileri konularında öğrencilere bilgi verir.**

- Daha sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “Şimdiye kadar geçmişteki yaşamınızdan bahsettik, gelin şimdi de bu yaşam çizgisinin devamı olan geleceğinizden biraz bahsedelim. Bizlere biraz gelecekteki hayallerinizden bahsetmek ister misiniz?” der ve öğrencilerin paylaşımları alınır.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu oturum sonucunda grup üyeleri; herkesin yas tepkilerini deneyimlediğini, yas tepkilerinin normal tepkiler olduğunu ancak bazı tepkilerin daha yaygın görüldüğünü fark ederler.

3-Kapanış

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumun özetini yapar.
- Kapanış etkinliği olarak grup katılımcıları ile birlikte büyük fon kartonuna bir ağaç çizilir ve duvara asılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen “*Bu ağaç birlikte çalıştığımız süre boyunca neler öğrendiğimizi, neler hissettiğimizi vb. simgeliyor. Her oturumumuzun sonunda her birimiz ağacımıza bir yaprak asacağız ve ağacımızı yeşerteceğiz. Böylece oturumlarımız boyunca birlikte neler yaptığımızı da görme fırsatı edineceğiz.*” der.
- Ardından öğrencilere “*Haydi ilk denemeyi yapalım! Buradan çıktığınızda aklınızda burada yaptıklarımız hakkında kalacak 3 kelimeyi size dağıttığım yapışkanlı kâğıtlara yazmanızı ve ağacımıza yapıştırmanızı istiyorum.*” diyerek öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlarını doldurmaları için zaman tanır.
- Herkes yapışkanlı kâğıtlarını yapıştırdıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturum sona ermeden önce üyelere, söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığını sorar ve gelecek oturumun konusundan kısaca bahseder. Bu noktada “*Bugün sizlerle daha çok yaygın yas tepkileri üzerinde durduk ancak yas sürecinde herkes aynı tepkiyi göstermek zorunda değildir. Haftaya yasın kişiye özgü oluşu üzerinde daha çok duracağız.*” açıklaması yapılır.
- Üyelere bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum bitirilir.

Amaç(lar):

- Grup üyeleri arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi
- Yas tepkilerini anlamlandırma

OTURUM 2: YAS TEPKİLERİ

UYGULAYICIYA NOT:

- Bu oturumda, yas tepkilerini ifade etmekten genellikle kaçınan ergenlerin bu tepkileri ifade etmelerini kolaylaştırabilmek için sanatsal bir etkinlikten yararlanılmıştır.
- Yaş grubu itibarıyla üyeler etkinliklere katılma konusunda çekingenlik gösterebilirler. Dolayısıyla gruba alışana kadar cevap verme ve katılım konusunda isteksizlik görülebilir. Grup kuralları (gizlilik) hatırlatılarak öğrenciler, paylaşımda bulunmaları için cesaretlendirilebilirler.

Gerekli Malzeme(ler): Kalem, kâğıt, yapışkanlı kâğıt.

Ön Hazırlık: Bu etkinlik için ön hazırlık gerekmemektedir.

İşleyiş ve Süreç

1- Isınma

- Günlük kısa bir sohbet (Merhaba arkadaşlar, nasılsınız?) ortamı oluşturularak oturum başlatılır.
- Küçük bir sohbetin ardından bir önceki oturumun özeti yapılır. Daha sonra “Bugün sizlerle ikinci oturumuz ve birbirimizi biraz daha tanıyabilmek için bir etkinlikle başlayacağız oturuma. Ardından yas tepkileri hakkında biraz daha ayrıntılı konuşacağız.” denir. Isınma etkinliği için aşağıdaki yönerge uygulanır.
- Gönüllü olmak isteyen bir kişi belirlenir.

- Belirlenen kişiden kendisi hakkında 3 farklı şey söylemesi istenir. Örneğin;
 1. 20 metre dalış yaptım.
 2. 23 dil biliyorum.
 3. Bir köpeğim var.
- Burada kişinin söylediği 3 şeyin **2 Doğru 1 Yanlış** şeklinde olması gerekir.
- Diğer katılımcılar da hangisinin gerçek hangisinin yalan olduğunu tahmin etmeye çalışır. Bu aşama tahminlerin yapıldığı, teorilerin üretildiği yerdir. Bu yüzden bu aşamada herkesi konuşturmak sohbetin içine katmak gerekir.

2- Ana etkinlik:

- Öğrenciler daire şeklinde oturur.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Sevdiğimiz birini kaybettikten sonra çok farklı şeyler düşünebiliriz, hissedebiliriz. Örneğin kendimizi yorgun hissederiz, öfkeleniriz, üzgün oluruz veya suçluluk hissederiz vb.*” diye başlayarak **yas sonrası ergenlerde sık gözlemlenen tepkileri anlatır. (El kitabında yer alan tepkiler bölümünün iyice okunup anlaşılması fayda vardır.)** Bu tepkilerin çok normal olduğunu vurgular.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “Şimdi sizden istediğim, sevdiğiniz kişinin ölümünden sonra yaşadığınız tepkiler hakkında farklı bir şekilde düşünmeniz.” diyerek şu soruları sorar: “Sevdiğiniz kişinin ölümü ile ilgili yaşadıklarınız bir film olsaydı bu filmin şarkısı ne olurdu?” ve/veya “Sevdiğiniz kişinin ölümü ile ilgili yaşadıklarınızı düşündüğünüzde aklınıza hangi şarkı geliyor?” (Berger, 2012).
- Gruptaki herkese birer kâğıt dağıtılır.
- Grup üyelerine, seçtikleri şarkıda onları etkileyen kısımları/sözleri kâğıtlara yazmaları için zaman tanınır.
- Yazma işlemi tamamlandıktan sonra “*Bu şarkının sözleri/anlattıkları ile sizin yaşadığınız duygu, düşünce ve davranışların ne gibi benzerlikleri var?*” sorusu sorulur.
- Öğrencilerin tek tek paylaşımları alınır. “*Seçtiğiniz şarkıda ifade edilen duygular/*

düşünceler ile sizin yaşadıklarınız benzer olabileceği gibi farklı da olabilir. Şimdi seçtiğiniz şarkıya yeni dizeler eklemek isteseydiniz bunlar neler olurdu? Düşünün ve yazın.” denir. Öğrencilere çalışmalarını tamamlamaları için süre tanınır.

- Herkes tamamladıktan sonra öğrencilerden yazdıklarını sessizce okumaları istenir. Sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, *“Kim bizimle paylaşmak ister?”* diye sorar. Paylaşmak isteyen öğrencilere söz hakkı verilir. Her öğrencinin paylaşımından sonra paylaşımlardaki benzerlik ve farklılıklara vurgu yapılır. Şöyle bir açıklama da yapılabilir: *“Gördüğünüz gibi her birinizin eklediği dizeler birbirinden farklı. Aslında sevdiğimiz biri öldüğünde benzer tepkiler verebildiğimiz gibi farklı tepkiler de verebiliriz. **Hatta bazı uzmanlara göre herkesin yaşadığı yas, parmak izi gibi kendine özgüdür.**”*
- Etkinliğin sonunda öğrencilere, *“Sevdiğiniz kişinin ölümü ile ilgili yaşadıklarınızı bu şekilde ifade etmek sizce nasıldı?”* diye sorulur ve öğrencilerin söyledikleri özetlenerek kapanış etkinliğine geçilir.

3- Kapanış

- Oturum bitirilirken *“Bugünkü oturumumuzu da geçen hafta yaptığımız ağaç etkinliğinin devamını yaparak bitireceğiz.”* denir.
- Ardından öğrencilere *“Buradan çıktığınızda aklınızda burada yaptıklarımız hakkında kalacak 3 kelimeyi size dağıttığım yapışkanlı kâğıtlara yazmanızı ve ağacımıza yapıştırmanızı istiyorum.”* diyerek öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlarını doldurmaları için zaman tanır.
- Herkes yapışkanlı kâğıtlarını yapıştırdıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturum sona ermeden önce üyelere, söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığını sorar ve gelecek oturumun konusundan kısaca bahsederek oturumu bitirir.

OTURUM 3: DUYGULARLA ÇALIŞMA

Amaç(lar):

- Yas sürecinde yaşanan duyguları fark etme, kabul etme ve ifade etme

UYGULAYICIYA NOT:

- Yas sürecinde yaşanan duyguların fark edilmesi, kabul edilmesi ve ifade edilmesi oldukça önemlidir. Ancak yas sürecinde duyguları ifade edebilmek bazen güç olabilmektedir. Örneğin bireyin ölen yakınına duyduğu öfke, yakınları ve çevresi tarafından hoş karşılanmayabilir ve bu duygusunu bastırabilir ya da kişi uzun bir hastalık sürecinden sonra yakınına kaybettiysen bir rahatlama hissedebilir ve bunu yaşarken suçluluk duyabilir. Bu karmaşık duyguların açığa çıkmaması ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmemesi yas tutan kişinin yas sürecini zorlaştırabilir. Bu oturumda öğrencilerin iyi-kötü demeden tüm duygularını kabul etmelerine ve uygun şekilde ifade etmelerine olanak sağlanması planlanmıştır.

Gerekli Malzemeler: Yapışkanlı kâğıt, renkli kâğıtlar, kalem, A4 kâğıtları, Ek-1 Duygu Listesi, Ek-2 Duygu Yumağı, yapıştırıcı.

Ön Hazırlık: Ek -1 Duygu Listesi ve Ek -2 Duygu Yumağı öğrenci sayısına göre çoğaltılır.

İşleyiş ve Süreç

1- Isınma

- Geçen haftaki oturumun özeti yapıldıktan sonra *“Bugün de sevdiğiniz kişinin ölümünün ardından verdiğiniz tepkiler hakkında konuşmaya devam edeceğiz. Ancak önce duygularla ilgili bir hikâye tamamlama etkinliği yapacağız.”* denir.

- Hikâye tamamlama etkinliğinde grup üyeleri daire şeklinde oturur.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen her bir öğrenciye içinde farklı duyguların yazılı olduğu katlanmış kâğıtları dağıtır. Örneğin neşe duygusunun yazılı olduğu katlanmış kâğıt bir öğrenciye, üzüntü duygusunun yazılı olduğu kâğıt başka bir öğrenciye verilir.
- “*Sıradan bir günde Suzan dışarıda yürüyordu.*” cümlesiyle psikolojik danışman/rehber öğretmen hikâyeyi başlatır.
- Katılımcılar sırayla kendilerine verilen duyguları dikkate alarak hikâyeye bir cümle ekler. Hikâye bu şekilde devam ettirilir.
- Her katılımcı, hikâyeye 3 tur katkı sunduktan sonra oyun bitirilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “*Bu hikâyeyi tamamlarken hikâyedeki olaylarla ilgili duygulara vurgu yaptığınızı görüyorum. Yaşamımızda da bazen çok mutlu olduğumuz bazen bizi zorlayan bir dizi olay yaşayabiliriz. Bu olayları yaşarken hissettiğimiz üzüntü, mutluluk, neşe ve korku gibi tüm duygularımız çok değerli ve hepsi bize, bizim için neyin önemli olduğu ve neye ihtiyacımız olduğu konusunda ipuçları verir.*” diyerek duyguların önemine vurgu yapar. Bu etkinlikten sonra ana etkinliğe geçilir.

2- Ana etkinlik:

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere duygu listelerinin ve yumak şeklindeki görselin olduğu kâğıtları dağıtır ve şu açıklamayı yapar: “*Sevdikleri bir kişinin ölümünün ardından insanlar çok farklı şekillerde yas tutarlar. Sevilen kişinin nasıl öldüğü, kaybeden kişi için ne anlam ifade ettiği ya da onunla olan ilişkisi gibi farklı etmenlere bağlı olarak yas tepkileri değişebilir. Geçen oturumda da belirttiğimiz gibi her birimizin parmak izi gibi farklıdır yaşadığımız yas. Dolayısıyla kayıp sonrası yaşadığımız duygular veya duyguların yoğunluğu da kişiden kişiye değişebilir. Şimdi sizinle duygularla ilgili bir etkinlik yapacağız.*”
- Öğrencilere sevdikleri kişilerin ölümünün ardından yaşadıkları duyguları ellerindeki duygu listelerinden de yararlanarak yumaklarının içine yazmaları istenir. Sonrasında her bir duyguyu diledikleri renkte boyamaları söylenir.
- Etkinliğin sonunda katılımcılara “*Sevdiğimiz birinin ölümünün ardından birçok duygu hissederiz. Bu duyguların birçoğunu çoğu zaman aynı anda hissedebiliriz. Duygularımız o kadar yoğun olur ki bazen içinde kaybolmuşuz gibi oluruz. Aslında yas tutma süreci de tam böyledir. Birçok duygunun hatta birbirine zıtmiş gibi düşünülen duyguların bir*

arada deneyimlenmesine yas diyoruz. Yani yas aslında bu duygular yumağı gibidir. Belki de bu durum bizim kafamızı karıştırır, yaşadıklarımızı anlamlandırmakta zorlanırsınız. Yasın doğası bu olduğu için tüm bu yaşadıklarımız normal.” diyerek öğrencilerin duygularını normalleştirmelerine olanak tanır.

- Ayrıca öğrencilere “Birbirinizin *duygu yumaklarına baktığınız zaman benzerlikler görüyor musunuz? Peki, farklılıklar var mı?*” denerek öğrencilerin birbirlerinin yas tepkileri arasındaki benzerlik ve farklılıkları gözlemlemesi istenir. Sonrasında “*Evet arkadaşlar, sizin de ifade ettiğiniz gibi duygu yumaklarınızda _____ açılardan benzerlikler olsa da _____ açılardan farklılıklar var.*” denir ve öğrencilerin ifade ettikleri özetlenir. Ardından grup üyelerinden yumaklarını tekrar incelemeleri en yoğun yaşadıkları duyguları belirlemeleri istenir.
- Daha sonra grup üyelerine A4 kâğıtları dağıtılır. Onlardan kâğıtlarını, seçtikleri duygu sayısı kadar bölümlere ayırmaları ve her bölüme o duygunun adını yazmaları istenir. Her bir duygu bölümünün altına da o duygu ile ilgili kaybettikleri kişiye söylemek istedikleri cümleleri yazmaları istenir. (Şu an kendimi öyle suçlu hissediyorum ki keşke sana seni sevdiğimi daha çok söyleyebilseydim.)
- Etkinlikten sonra paylaşmak isteyen katılımcılardan yazdıklarını paylaşmaları istenir. Etkinliğin onlara nasıl geldiği üzerinde durulur. Etkinlik tamamlanırken grup üyelerine “*Ergenlik dönemi duygularımızın çok yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bazen yaşadığımız bu yoğun duyguları ifade etmede isteksiz olabiliriz. Hatta bazen duygularımızı gizlediğimiz için dışarıdan bakıldığında gerçekte olduğumuzdan daha iyi görünebiliriz. Oysa bu etkinlikte olduğu gibi yaşadığımız öfke, suçluluk, üzüntü, kaygı, korku, umut ve yalnızlık gibi duygularımız ile temas etmemiz ve bu duyguları ifade etmemiz yas sürecini kolaylaştırmak için oldukça önemlidir.*” şeklinde bir açıklama yapılır.

3- Kapanış

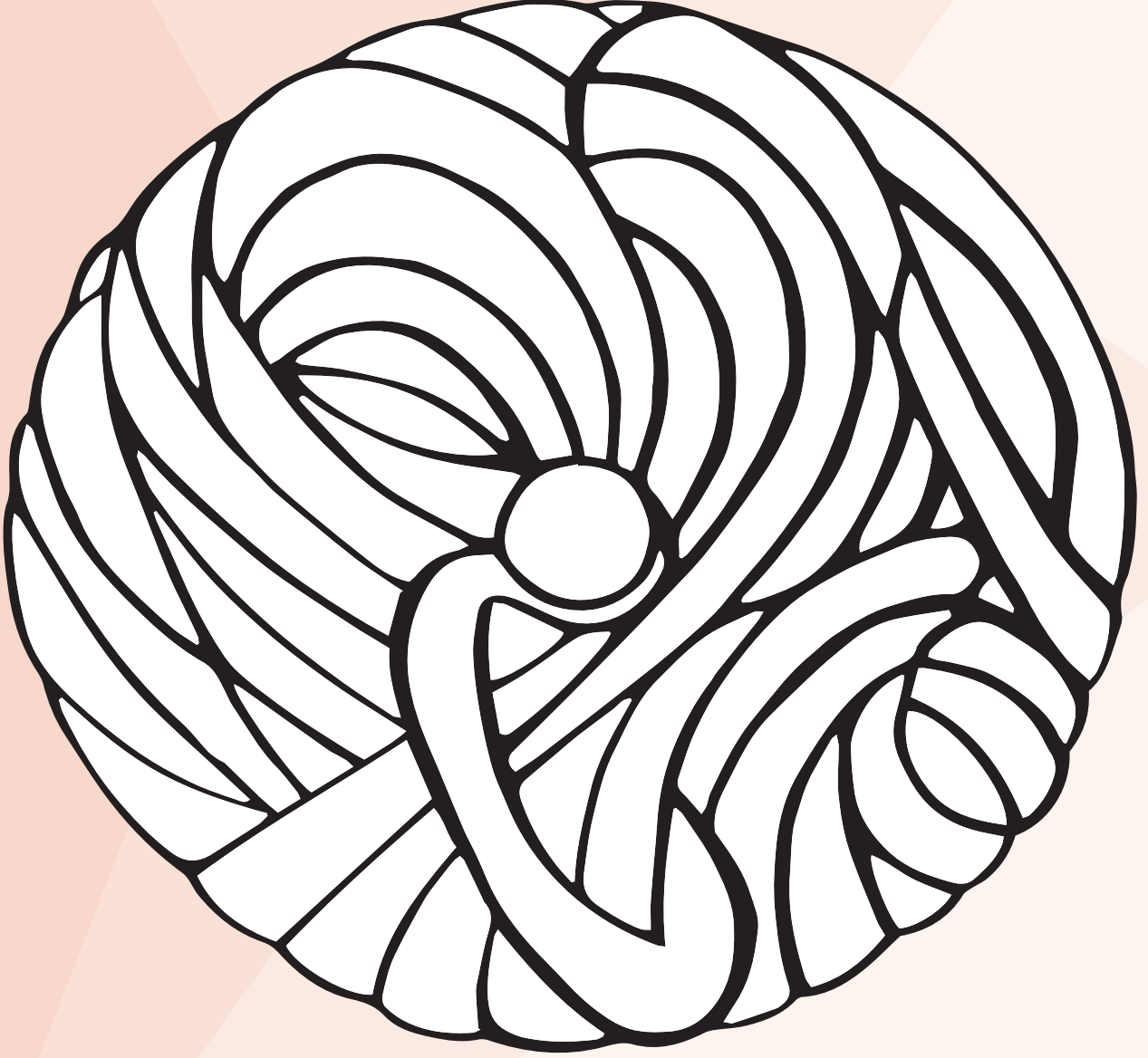
- Oturum bitirilirken “*Gelin bugün de ağaç etkinliği ile oturumu bitirelim.*” denir.
- Ardından öğrencilere “*Buradan çıktığınızda aklınızda burada yaptıklarımız hakkında kalacak 3 kelimeyi size dağıttığım yapışkanlı kâğıtlara yazmanızı ve ağacımıza yapıştırmanızı istiyorum.*” diyerek öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlarını doldurmaları için zaman tanır.
- Herkes yapışkanlı kâğıtlarını yapıştırdıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturum sona ermeden önce üyelere, söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığını sorar ve gelecek oturumun konusundan kısaca bahsederek oturumu bitirir.

EK-1 DUYGU LİSTESİ

Aşağıda yas sürecinde yaşanabilecek duyguların listesi yer almaktadır. Listede yer almayan ancak hissettiğiniz başka duyguları listeye ekleyebilirsiniz.

DUYGU LİSTESİ
Üzüntü
Öfke
Suçluluk
Kaygı
Bitkinlik
Mutluluk
Umut
Özlem
Korku
Gurur
Pişmanlık
Çökkünlük
Umutlu
Umutsuz
Hayal kırıklığı
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EK-2 DUYGU YUMAĞI



OTURUM 4: KAYIP SONRASI YAŞAM

Amaç(lar):

- Kayıp sonrası yaşamdaki değişimleri fark etme ve yeni yaşama uyumu kolaylaştırma

Gerekli Malzeme(ler):

- Kalem, boya kalemleri, silgi ve Ek-3 Film Şeridi.

Ön Hazırlık: Ek-3 Film Şeridi öğrenci sayısına göre çoğaltılır.

İşleyiş ve Süreç:

UYGULAYICIYA NOT:

- Sevilen birinin kaybının ardından öğrencilerin hayatında birçok değişim söz konusu olabilir. Bu değişimler öğrencileri **iyi veya kötü** bir şekilde etkileyebilir. Öğrencilerin kayıp sonrası yaşamın getirdiği değişimlere uyum sağlamaları ve baş etmeleri için öncelikle bu değişimleri ve onların bu değişimlere verdikleri tepkileri ortaya çıkarmak gerekmektedir. Bu nedenle bu oturumda kayıp sonrası ergenlerin yaşamındaki değişimler üzerinde durulmuştur.

1- Isınma

- Grup üyelerine “Geçen hafta neler yaptığımızı hatırlıyor musunuz?” diye sorulur ve cevapları alınır. Ardından “Bugün sizlerle sevdiğiniz kişi ölmeden önceki yaşamınız ve şu anki yaşamınız hakkında konuşacağız/bir etkinlik yapacağız.” denir. Daha sonra “Küçük bir gezinti/Farkındalıkla Yürüme” ısınma etkinliğine geçilir.
- “Arkadaşlar, şimdi bulunduğumuz odada küçük bir gezinti yapacağız.” denerek öğrencilerle birlikte odada bir tur atılır. Bu gezinin ardından psikolojik danışman/

rehber öğretmen, öğrencilere “Şimdi daha ayrıntılara dikkat edeceğimiz bir gezinti yapacağız. Bunun için sizden istediğim yavaş adımlarla sessiz bir şekilde yürümeniz ve yürürken benim *yönergelerimi takip etmeniz.*” der. Aşağıdaki yönergeleri verir. Her bir yönergede öğrencilerin söylenenleri deneyimlemeleri için zaman tanınır.

- Yürürken ayaklarınızın yerle olan temasını fark edin.
 - Şimdi yürürken çevrenizdekileri fark edin. Odayı olabildiğince ayrıntılı inceleyin. Eşyaların rengini ve şeklini fark edin.
 - Şimdi etraftaki nesnelere dokununuz ve onların dokularını inceleyin.
 - Şimdi odanın kokusunu fark edin.
 - Şimdi de duyduğunuz seslere odaklanınız. Neler duyuyorsunuz? Hangi ses sizin için daha ön planda, hangileri arka planda.
 - Şimdi nazikçe dikkatinizi ayaklarınıza getirin ve attığınız her adımda bedeninizi fark edin.
 - Kendinizi hazır hissettiğinizde yürüyüşünüzü tamamlayabilirsiniz.
- Öğrencilere odadaki ilk yürüyüşleri ile ikinci yürüyüşleri arasındaki farklar sorulur ve onların etkinlik ile ilgili izlenimleri alınır.
- Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şöyle bir açıklama yapar: “*Bazen etrafımızda neler olduğunu veya neler hissettiğimizi fark etmeden ya geçmişini düşünerek ya da geleceğe odaklanarak yaşayıp şimdi yaşadıklarımızı kaçırabiliriz. Oysa yaşadığımız anı yakalayabilmek psikolojik iyilik halimiz için oldukça önemlidir. Dolayısıyla yaptığımız bu küçük uygulamadaki gibi yemek yerken arkadaşlarınızla sohbet ederken ya da ders dinlerken dikkatinizi o an yaşadıklarınıza odaklamaya çalışabilirsiniz. Dikkatin şimdiki ana odaklanması aynı zamanda istenmeyen anılardan/hatıralardan uzaklaşmanıza ve yoğun duygular yaşarken sakinleşmenize yardımcı olabilecek bir uygulamadır. Bu uygulama grounding (topraklama) tekniği olarak tanımlanmaktadır. Biraz sonra gerçekleştireceğimiz etkinliğimizde sizlerle biraz geçmişe gideceğiz ve bazen geçmişini düşünmek bize zor gelebilir. Eğer geçmişteki anıları düşünmek size çok zor gelirse dikkatinizi odadaki herhangi bir nesneye ya da sese odaklamak ve bu ana gelmek size iyi gelebilir.*”

2- Ana etkinlik

- Ek-3 Film Şeridi grup üyelerine dağıtılır.
- “Şimdi sizden istediğim, sizlere dağıttığım film şeritlerinin yer aldığı kâğıt üzerinde sevdiğiniz kişinin ölümünün öncesindeki ve sonrasındaki yaşamınızı konu edinen filminizi oluşturmanız.” denir. Etkinliği daha detaylı anlatabilmek için aşağıdaki yönergeler verilebilir:
 - Kâğıtlardaki kutucuklardan ilkinde, sevdiğiniz ölmeden önceki hayatınızda yaptığınız şeyleri anlatan resimleri çizin. Bu resimler o kişi ile olan anılarınız olabilir. O kişi ölmeden önce sizin yaptığınız şeyler de olabilir.
 - İkinci kareye, sevdiğiniz kişinin ölüm anını/ölüm haberini aldığınız anı çizelim.
 - Üçüncü kutucuğa ise sevdiğiniz kişi öldükten sonra hayatınızda olan değişimleri ve bu değişimlerin sizde oluşturduğu duygu ve düşünceleri çizelim. Bunlar; daha önceden yapıp artık yapmadığınız şeyler, daha önceden yapmayıp artık yaptığınız şeyler de olabilir.
 - Dördüncü kutucuğa ise hayatınızın şu anda nasıl olduğunuzu, neler hissettiğinizi çizebilirsiniz.
 - İsteyenler bu film sahnelerini çizmek yerine yazabilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Bu filmin yönetmeni, kameramanı ve kahramanı sizsiniz. Bu filmi nasıl istiyorsanız öyle çekebilirsiniz. Bu anları düşünürken aklınızda beliren görüntüleri canlandırabilirsiniz.*” der. Öğrencilere film şeritlerini tamamlamaları için yeterli süre verilir. Herkes filmini bitirince psikolojik danışman/rehber öğretmen, paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir.
- Etkinlik bitirilirken grup üyelerine “*Filminizi çekmek ve paylaşmak size nasıl hissettirdi?*” diye sorulur. Daha sonra “*Hepinizin film sahneleri farklı, geçirdiğiniz değişim farklı ve bu film devam ediyor. Kendi filminizi istediğiniz gibi yazmaya devam edebilirsiniz.*” gibi bir açıklama yapılarak öğrencilerin geleceğe umutla bakmalarına yardımcı olunabilir.

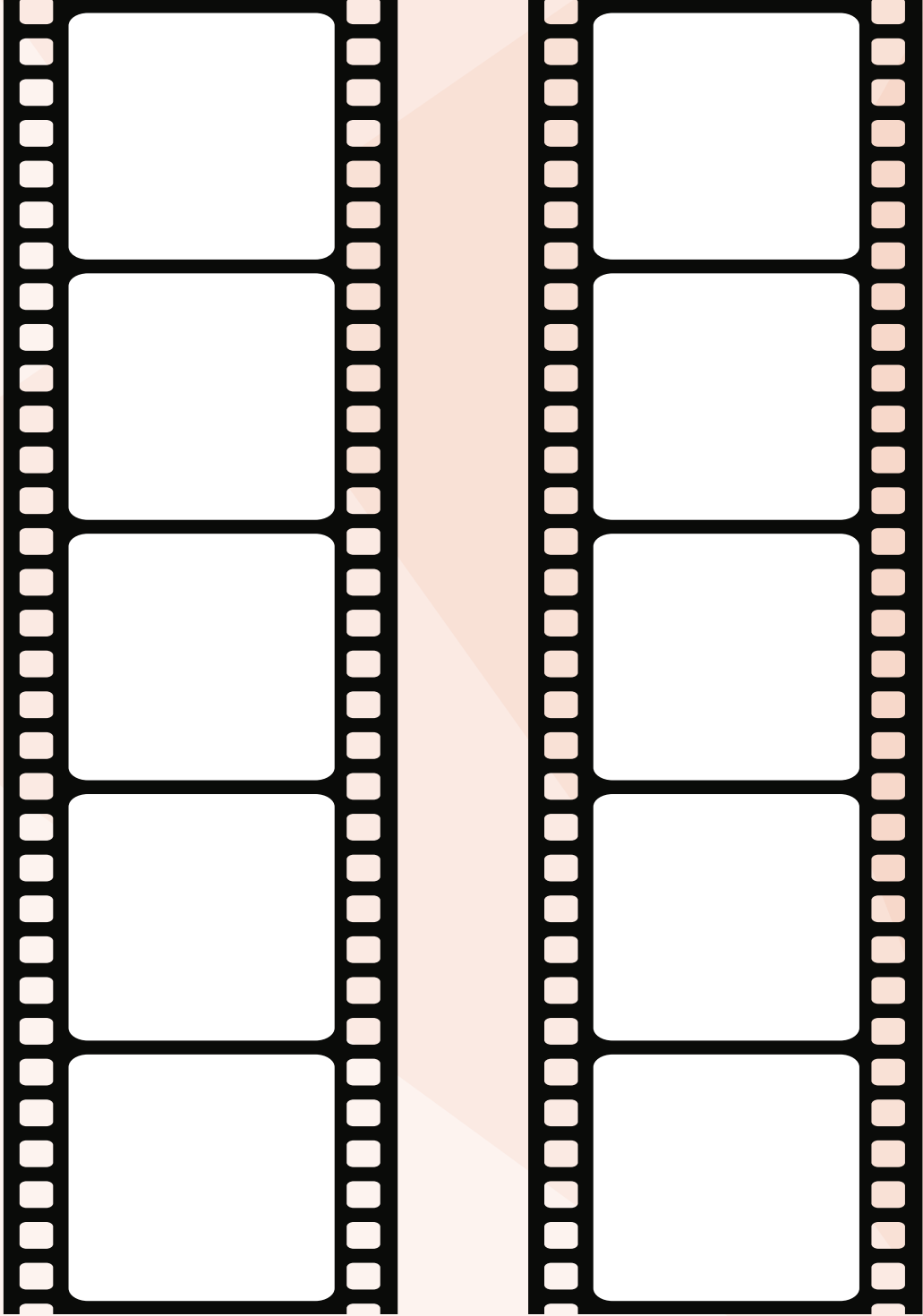
UYGULAYICIYA NOT:

- Paylaşımlar sırasında yoğun duygular yaşanırsa danışman, öğrenciye olayı anlatırken şimdi kameranı sahneden uzaklaştır-duygu yoğunluğu geçince-şimdi tekrar yakınlaştırabilirsin veya şu an film kahramanı değil filmin yönetmeni olduğunu düşün gibi yönergelerle öğrencinin duygu durumunu stabilize etmesini sağlayabilir.

3-Kapanış

- Oturumun özetini yapmaları için grup üyelerine söz hakkı verilir.
- Ardından öğrencilere *“Buradan çıktığınızda aklınızda burada yaptıklarımız hakkında kalacak 3 kelimeyi size dağıttığım yapışkanlı kâğıtlara yazmanızı ve ağacımıza yapıştırmanızı istiyorum.”* diyerek öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlarını doldurmaları için zaman tanır.
- Herkes yapışkanlı kâğıtlarını yapıştırdıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturum sona ermeden önce üyelere, söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığını sorar ve gelecek oturumun konusundan kısaca bahsederek oturumu bitirir.

EK-3 FİLM ŞERİDİ



OTURUM 5: DESTEK SİSTEMİM

Amaç(lar):

- Baş etme stratejilerini fark etme
- Sosyal destek sağlayabilecek kişileri fark etme

Gerekli Malzeme(ler): Kalem, Kalp Yapbozu

Ön Hazırlık: Oturum öncesinde öğrenci sayısına göre kalp şeklinde bir yapboz hazırlanmalı.

İşleyiş ve Süreç

1- Isınma etkinliği: Koeppen Gevşeme Yöntemi

- Grup üyelerine “Geçen hafta neler yaptığımızı hatırlıyor musunuz?” diye sorulur ve cevapları alınır. Ardından “Bugün sizlerle önce her zaman yaptığımız gibi bir ısınma etkinliği yapacağız. Daha sonra zor zamanlarımızda yardım alabileceğimiz kaynakları belirleme ile ilgili bir etkinlik gerçekleştireceğiz.” denir ve ısınma etkinliğine geçilir.
- Öğrencilerin daire şeklinde ayakta durmaları sağlanır.
- “Gevşeme Egzersizi” ısınma etkinliği için aşağıdaki yönergeler verilir:
 - *El ve bilekler için:* Şimdi kollarınızı iki yana açın. Ellerinizde birer limon var. Bu limonların tüm suyunu çıkarana kadar sıkın. Sadece posaları kaldı. Şimdi onları yerdeki çöp kovalarına doğru hızla fırlatın.
 - *Sırt için:* Şimdi bir kukla olduğunuzu düşünün. Biri sırtınızdaki ipten sizi yukarı doğru çekiyor. Şimdi iplerinizi birden bırakıyor.
 - *Omuzlar için:* Şimdi kedi oluyoruz. Uykudan uyanan bir kedi gibi geriniyoruz. Önce kollarınızı ileri doğru uzatın, sırtınızı kamburlaştırın ve kafanızı aşağı

doğru eğin. Şimdi tekrar kollarınızı ileri doğru uzatın, sırtınızı geriye doğru gererek kafanızı yukarı kaldırın.

- *Omuzlar ve boyun için:* Şimdi bir kayanın tepesinde ve yüzüne ılık güneş vuran bir kaplumbağayız. Aniden bir tehlike fark ettik. Hadi kafanızı kabuğun içine doğru çekin.
 - *Parmaklar için:* Şimdi piyanist oluyoruz ve çok iyi piyano çalan harika bir müzisyeniz. En sevdiğimiz şarkıyı çalıyoruz.
 - *Çene için:* Şimdi büyük bir sakız çiğnediğinizi hayal edin. Sakız çok büyük ve çiğnemesi oldukça zor. Çiğnemeye devam edin. Daha sonra sakızı çıkarıp ne kadar rahatlamış olduğunuzu fark edin.
 - *Yüz ve burun için:* Burnunuza düşen ve sizi rahatsız eden bir kelebek veya sinek olduğunu düşünün. Ama elleriniz dolu Şimdi burnunuzla ve yüzünüzle hareketler yaparak onu kovmaya çalışın.
 - *Mide için:* Bir filin geldiğini ve karnımıza basmak istediğini fark ettiniz. Bu yüzden karnınızı sıkın ve sertleştirin ki size bastığında zarar veremesin.
 - *Bacaklar ve ayaklar için:* Şimdi çok kalın çamurlu bir bataklıkta olduğumuzu hayal edin. Yürümeye çalışıyorsunuz ama bu çok zor.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencilere “*Yaptığımız bu etkinlik rahatlatmanıza yardımcı olacak bir gevşeme egzersiziydi. Bazen bizi zorlayan veya rahatsız eden durumlarda bedenimizde de bazı rahatsız edici duyular hissedebiliriz. Böyle durumlarda bedenimizin o bölgesini fark etmek, o bölgeyi gerip gevşetmek rahatlamamıza yardımcı olabilir.*” der ve ana etkinliğe geçilir.

2- Ana etkinlik

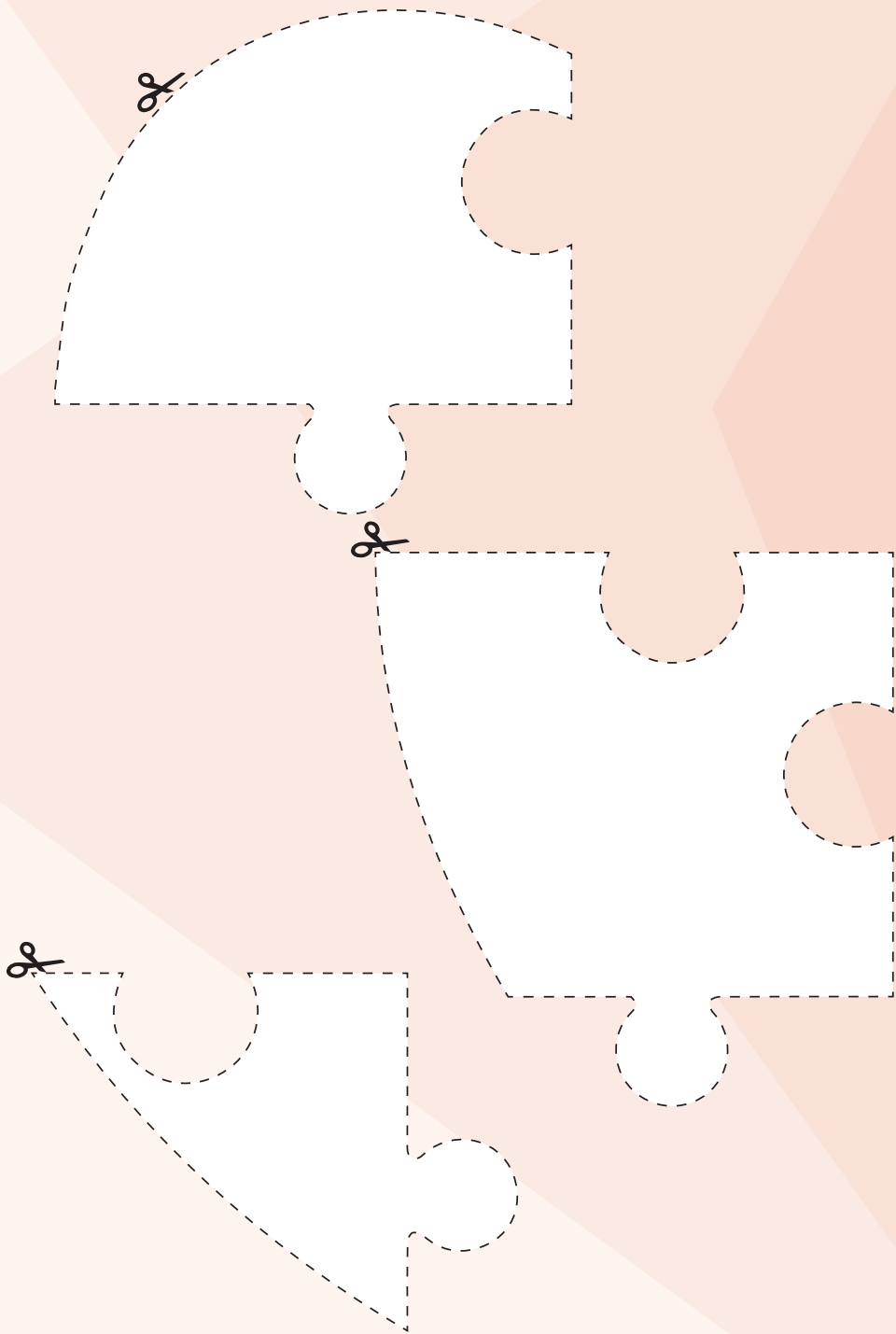
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Oturumun başında söylediğim gibi sizlerle zor zamanlarımızda yardım alabileceğimiz kaynakların üzerinde duracağız.*” der.
- Her öğrenciye EK-4’de yer alan kalp şeklindeki yapbozlar dağıtılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, grup üyelerine “Şimdi sizden istediğim, sizlere dağıttığım yapbozlarınıza zor zamanlarınızda size iyi gelen ve güvendiğiniz arkadaşlarınızı ve/veya yetişkinleri yazmanız. Ayrıca zor zamanlarımızda bazı

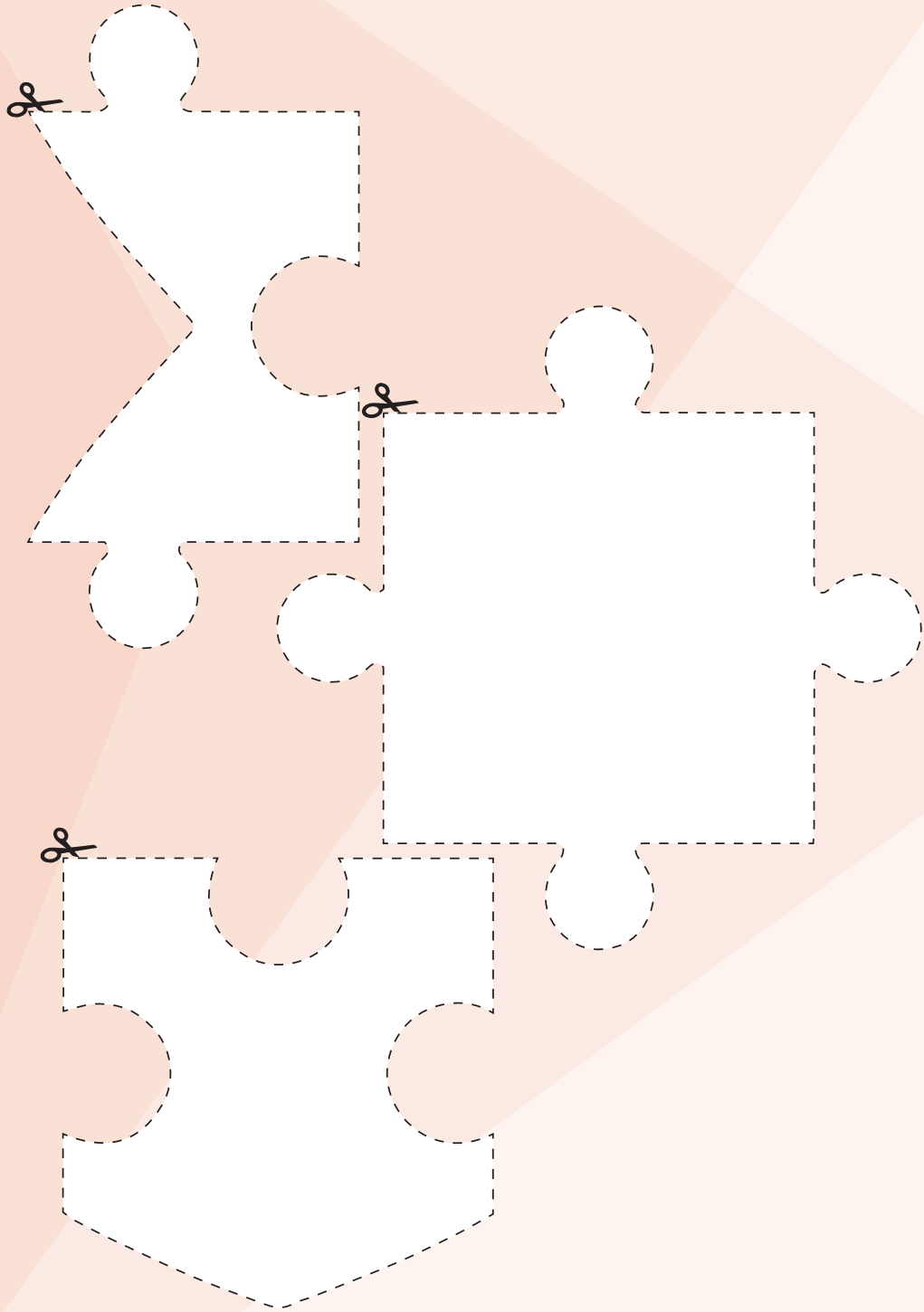
etkinlikler (kitap okumak, yüzmek, yürümek, film izlemek, spor yapmak, hobiler, günlük tutmak, enstrüman çalmak, dans etmek, sosyal medyada aracılığıyla arkadaşlarımızla konuşmak vb.) bu zorlukların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Bu etkinlikleri de kendi yapboz parçalarınıza yazabilirsiniz.” denir.

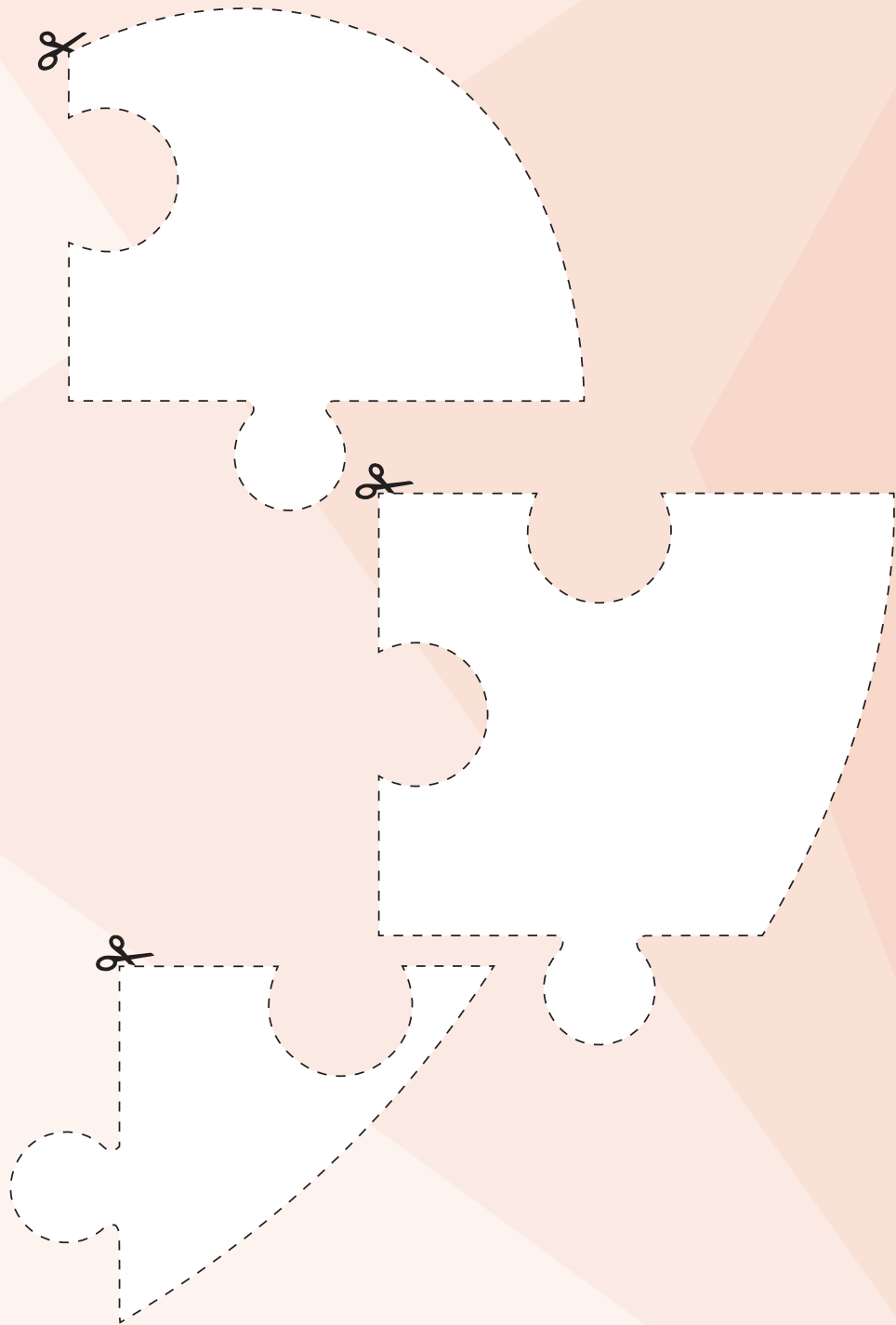
- Tüm öğrenciler yazma işlemini bitirdiğinde grup üyelerine yapboz parçalarına kimleri ve/veya hangi başa çıkma stratejilerini yazdıkları sorulur.
- Herkesin paylaşımı alındıktan sonra grup üyelerine “*Grupta bahsedilen başa çıkma stratejilerinden kendiniz için uygun olduğunu düşündüğünüz başa çıkma stratejileri var mı diye sorulur? veya “Hangi başa çıkma stratejilerini kendinize yakın hissettiniz?”* gibi bir soru sorulur.
- Paylaşımlar alındıktan sonra her öğrenci kendi yapbozunu birleştirilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, grup üyelerine “*Kalbin tamamlanması size ne hissettirdi?”* sorusunu sorarak üyelerin paylaşımlarını dinler.

3- Kapanış

- Oturumun özeti yapılır ve sevilen birinin kaybının ardından sosyal desteğin ve bazı başa çıkma stratejilerinin yas sürecindeki kolaylaştırıcı rollerinin altı çizilir.
- Oturum bitirilirken öğrencilere “*Buradan çıktığınızda aklınızda burada yaptıklarımız hakkında kalacak 3 kelimeyi size dağıttığım yapışkanlı kâğıtlara yazmanızı ve ağacımıza yapıştırmanızı istiyorum.*” diyerek öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlarını doldurmaları için zaman tanır.
- Bir sonraki oturumun son oturum olacağı öğrencilere hatırlatılarak oturum bitirilir.







OTURUM 6: SONLANDIRMA

EK-4 KALP YAPBOZU

Amaç(lar):

- Kaybedilen kişi ile olan bağıın hatıralar aracılığıyla sürdürülebileceğini fark etme
- Kayıp sonrası gelişimin ve güçlenmenin gerçekleşebileceğini fark etme
- Psikoeğitsel yas destek grubunu sonlandırma

Gerekli malzeme(ler): EK-5 Doğruluk mu Cesaret mi?, kâğıt, kalem, EK-6 Gelişen/Güçlenen Yönlerim, EK-7 Lise Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Değerlendirme Formu

Ön hazırlık: Oturum öncesinde doğruluk ve cesaret kartları hazırlanır. Her bir öğrenci için onların gruba katılımlarını ve grup sürecindeki değişimlerini takdir eden bir mektup yazılır. EK-6 ve EK-7 öğrenci sayısına göre çoğaltılır.

İşleyiş ve Süreç

1- Isınma Etkinliği

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetler ve bu haftaki oturumun amacı ve süreci hakkında üyelere bilgi verir. Daha sonra olumlu bir ortam oluşturmak adına eğlenceli bir ısınma “Doğruluk mu Cesaret mi?” oyunu oynanır.
- Öğrenciler daire şeklinde oturur ve yere üzerlerinde doğruluk ve cesaret yazan kartlar yerleştirilir.
- Doğruluk kartlarının her birinin altında öğrencilerin dürüstçe cevaplaması istenen bazı sorular yazılır. Cesaret kartlarının altında ise öğrencilerin grup arkadaşlarının önünde yapmaları gereken bazı aktiviteler yazılır.
- Ek-5’te yer alan “Doğruluk ve Cesaret” kartlarının çıktısı alınıp kesilerek de kullanılabilir. Doğruluk ve Cesaret destesinin yanında ayrıca üzerlerinde doğruluk veya cesaret yazan ancak altında herhangi bir yönerge yazmayan boş kartlar da yerleştirilir.

- Öğrencilerden gönüllü olan biri bir kart seçer.
- Daha sonra seçtiği kartın arka yüzünde yer alan soruları cevaplaması veya yapılması istenen şeyi yapar. Örneğin, yerden cesaret kartını alan bir çocuğa kartta yazan “Bir şarkı söyle.” yönergesini yapması istenir.
- Öğrencilerden biri kartı seçtikten sonra bir sonraki kartı seçmesi için gruptan bir arkadaşının ismini söyler. Boş kartı seçen öğrenciler hiçbir şey yapmaz ve oyunu devam ettirecek diğer arkadaşlarının ismini söyleyip yerlerine geçerler. Yerdeki tüm kartlar bitene ve tüm öğrenciler en az bir kart seçene kadar oyun devam ettirilir.
- Oyun oynanırken öğrencilerin her birine söz hakkı verildiğinden emin olunmalıdır.

The Dougy Center “Huddle or Hoopla Game” oyunundan uyarlanmıştır.

2- Ana Etkinlik

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Sevdiğimiz birinin ölümü her zaman erken ve zamansızdır. ‘Her ölüm erken ölümdür.’ der şair. Aslında ölüm de yaşamak gibi hayatın gerçeğidir. Bizler kaybettiğimiz yakınlarımızla farklı hayaller kurmuş olabiliriz ama onlar yanımızda değildir artık. Sizden geleceğinizi düşünmenizi ve kaybettiğiniz yakınınızın en çok ne zaman ve hangi yaşantınızda (mezuniyet, evlilik, ebeveyn olma ve ilk iş günü) yanınızda olmasını istediğinizi düşünmenizi istiyorum. Gelecekteki o anınızı düşünüp kaybettiğiniz yakınınıza o günden kısa bir mektup yazmanızı istiyorum. O anı hayal ederek ve şimdi yaşıyormuş gibi hissederek mektubunuzu yazın.*” der. Öğrencilere mektuplarını yazmaları için yeterli zaman tanınır.
- Etkinlik tamamlandıktan sonra öğrencilerden kaybettikleri kişiye yazdıkları mektup ile ilgili izlenimleri/paylaşımları alınır.
- Öğrencilerin paylaşımlarının alınmasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Gelecekteki çok değerli anlarda kaybettiğimiz kişiler artık bizimle olamayacaklar. Fakat onların yokluğu bizim annemiz, babamız, kardeşimiz (burada yakınlığa göre) oldukları gerçeklerini değiştirmez. Ayrıca kaybettiğimiz kişi ile fiziksel olarak aynı ortamı paylaşmamız tekrar mümkün olmasa da anılarımız ile onlarla olan bağlarımızı yaşatabiliriz.*” der.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, “Öğrencilere bu söylediklerim size nasıl geldi?” gibi bir soru sorarak öğrencilerin düşüncelerini alır.
- Daha sonra zorlu yaşam olaylarının ardından gerçekleşen büyüme/gelişme ile ilgili

olan ikinci etkinliğe geçilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Hayatımızda bizim için önemli olan, sevdiğimiz insanları kaybedince çaresizlik, yalnızlık, üzüntü, pişmanlık gibi duygular hissedebiliriz. Kaybın bizi zorlayan etkileri olsa da bu yaşantımız bize bir şeyler öğretebilir ve bizi daha güçlü hâle getirebilir. Hatta sevilen birinin kaybetmek gibi zorlu yaşam olayları ile baş etmeye çalışırken kişilerde olumlu bir değişim ve gelişme gerçekleşebileceğine vurgu yapan oldukça akademik çalışma bulunmaktadır. Örneğin yas yaşayan kişilerin yaşamdaki önceliklerinin değiştiği, empati düzeylerinin arttığı, yaşamın değerini eskisinden daha iyi anladıkları, düşündüklerinden daha güçlü olduklarını fark ettikleri, öz güvenlerinin arttığı, başkaları ile eskisinden daha güçlü ilişkiler kurdukları ve yeni ilgi alanları keşfettiklerine dair bulgular bulunmaktadır. Şimdi sizlerden yaşadığınız kayıp sonrası sizde gerçekleşen veya daha güçlü hâle gelen olumlu yönlerinizi düşünmeniz. Şimdi sizlere bu konuda düşünmenizi kolaylaştıracak bir form dağıtacağım.*” diyerek EK-6 öğrencilere dağıtılır. Ardından “*Burada sizden yaşadığınız kayıp sonrasında keşfettiğiniz ya da daha güçlendiğini hissettiğiniz yönlerinizi düşünmenizi ve işaretlemenizi istiyorum. Formda olmayan ama belirtmek istediğiniz noktalar olursa onları boş kısımlara ekleyebilirsiniz.*” denir.
- Katılımcılara formu doldurmaları için yeterli zaman verilir.
- Öğrenciler formlarını doldurduktan sonra paylaşımda bulunmak isteyenlere söz hakkı verilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Formda işaretlediğiniz güçlü yönleriniz, hayallerinizi gerçekleştirmede size nasıl yardımcı olabilir?*” şeklinde bir soru yöneltir.
- Öğrencilerin yanıtları alındıktan sonra oturumu sonlandırma aşamasına geçilir.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu etkinlikten sonra öğrencilerde yoğun duygusal tepkiler görülebilir. Danışman bu konuda hassas olmalıdır. Gerekli terapötik becerileri kullanmalıdır. Ayrıca sevgi bombardımanı etkinliği çok yoğun duygular yaşayan öğrencilerin toparlanmalarına yardımcı olabilir. Bu etkinlikte öğrencilerden daire şeklinde oturmaları istenir. Bir öğrenci ortaya gelir ve diğer öğrenciler ona olumlu özellikler söyler. Her öğrenci için aynı etkinlik tekrarlanır.

Kapanış:

- Sonlandırma aşamasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tüm oturumları özetler ve özete ekleme yapmak isteyen öğrencilere söz hakkı verir.
- Tüm grup süreci ile ilgili paylaşımda bulunmak isteyen öğrenciler dinlenir. Grup sürecinin bitmesine ilişkin öğrencilerin duygu ve düşünceleri alınır.
- Öğrenciler kendilerini sözel olarak ifade ettikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen; EK-7 Ortaöğretim/Lise Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Değerlendirme Formunu zarf içerisinde öğrencilere dağıtır ve yönergesine uygun şekilde öğrencilere uygular.
- Değerlendirme formları doldurulduktan sonra öğrenciler formlarını zarfların içine koyar ve zarflar toplanır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencilere “*Her oturum yaptığımız ağaç etkinliğini bu defa biraz daha farklı yapacağız.*” diyerek öğrencilerden gelecekle ilgili üç dilekte bulunmalarını ve bu dilekleri yapışkanlı kâğıtlarına yazıp/resmedip ağaca yapıştırmaları istenir. Paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilerin paylaşımları alınır.
- Grup iyi dilekler ile sonlandırılır.

UYGULAYICIYA NOT:

- Sevilen kişinin ölümünün ardından onun anısına ağaç dikmek yas sürecini kolaylaştıran etkinlikler arasında belirtilmektedir. Bu şekilde hem kaybedilen kişiyi onurlandırma hem de onu hatırlama olanağı sağlanır. Dolayısıyla sonlandırma oturumunda öğrencilerle kaybettikleri kişilerin anısına ağaç dikme etkinliği planlanabilir. Bu planlamanın öğrencilerin kararları doğrultusunda yapılmasına özen gösterilmelidir.
- 6. oturumunun sonlandırma aşaması ayrı bir oturum olarak planlanabilir.

EK -5 DOĞRULUK MU CESARET Mİ?

KARTIN ÖN YÜZÜ

DOĞRULUK	DOĞRULUK	CESARET	CESARET
DOĞRULUK	DOĞRULUK	CESARET	CESARET
DOĞRULUK	DOĞRULUK	CESARET	CESARET
DOĞRULUK	DOĞRULUK	CESARET	CESARET

KARTLARIN ARKA YÜZÜ

DOĞRULUK Üç dilek hakkın olsaydı ne dilerdin?	DOĞRULUK Hayvanlar konuşabiliyor olsaydı, hangisi ile konuşmak isterdin?	CESARET Odanın içinde bir manken gibi yürü.	CESARET Gruptan bir arkadaşın ile değişik suratlar yaparak fotoğraf çektir.
DOĞRULUK En sevdiğin gün hangisi? Neden?	DOĞRULUK Eğer bir süper gücün olsaydı, bu hangisi olurdu?	CESARET Dirseğini yalamaya çalış.	CESARET Burnunun üstünde bir kalem taşımaya çalış.
DOĞRULUK Seni mutlu eden şeyler nelerdir?	DOĞRULUK Bu hafta seni en mutlu eden şey neydi?	CESARET Bir şarkı söyle.	CESARET Odadaki tüm arkadaşlarına güzel bir şeyler söyle.
DOĞRULUK En büyük hayalin nedir?	DOĞRULUK Oynamayı en çok sevdiğin oyunlar hangileri?	CESARET Ağır çekimde konuş.	CESARET Bir hayvanın taklidini yap.

Ek-6 GELİŞEN/GÜÇLENEN YÖNLERİM

Affedici	Sadık	Arkadaş canlısı
Yaşamın değerini bilen	Nazik	Cesur
Açık yürekli	Sosyal	Yeni fikirler üretebilen
Gururlu	Destekleyici	Özverili
Düşünceli	İyiliksever	İlgili
Adaletli	İş birlikçi	Dikkatli
Tutarlı	Vefalı	Sabırlı
Umut dolu	Kendine güvenen	Vicdanlı
Çevik	Güvenilir	Maceracı
Empatik	Kendine saygı duyan	Çok yönlü
.....
.....
.....
.....

EK-6 LİSE 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 atılıyorum	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 kolaylıkla atlatabileceğim baş etme 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 hâle 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). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Berger, J. S. (2012). Playing with playlists. In *Techniques of Grief Therapy* (pp. 231-234). Routledge.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- 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., & Kreichbergs, 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
- 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. (2020). *Yas psikolojisi* (M. D. Pak Güre, Çev.). Ankara: Nobel Yaşam.
- Gross, R. (2018). *The psychology of grief*. Routledge.
- 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, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Humphrey, G.M., & Zimpfer D.G. (2008). *Counselling for grief and bereavement*, 2nd ed. London, Sage Publications.
- 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.
- 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.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.
- 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

- Malone, P. A. (2016). *Counseling adolescents through loss, grief, and trauma*. New York, NY: Routledge.
- 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 regret 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.
- 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.
- Santrock, J. W. (2020). *A topical approach to life-span development* (10th ed.). USA: McGraw Hill.
- 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.
- 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: Kabalcı Yayınevi

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 şeklinde gerçekleşmesi, intihar gibi nedenlerden olması, kaybedilen kişinin kim olduğu/kimliği, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve yas yaşayan kişinin kişilik özellikleri gibi etmenler yas sürecini etkilemektedir.



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

