



13-18 Yaş Aralığındaki Çocuklar

Ölümün geri döndürülemez olduğunu ve herkesin başına gelebileceğini anlayabilirler. Tepkileri; umursamamak ya da aşırı üzüntü, suçluluk, öfke, odaklanamama, günlük faaliyetlere ilginin azalması şeklinde değişkenlik gösterebilir. Yaşadıkları duygunun yoğunluğuna bağlı olarak hayattan zevk alamama, kötü alışkanlıklar edinme, kendilerine zarar verme gibi davranışlar sergileyebilirler. Kendilerini sorumlu hissederek anne/baba rolünü üstlenmek isteyebilirler. Böyle durumlarda "Artık ... olmadığı için evdeki sorumlulukları paylaşmamız gerekiyor. Senin de yapmak istediğin birşeyler var mı? Hangi sorumlulukları paylaşmak istersin?" şeklindeki sorularla çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olarak üstelenebileceği sorumluluklar hakkında konuşabilirsiniz.

Çocukla konuşurken "O öldüğünden beri onu hatırlatan durumlarda ağlıyorum ve onu çok özleyorum. Sen böyle durumlarda neler yaşıyorsun, neler hissediyorsun?" şeklindeki sorularla çocuğun sizinle iletişim kurmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu yaş grubuyla sohbet ederken karşınızda bir yetişkin varmış gibi konuşarak ergenin sizinle işbirliği yapmasını kolaylaştırabilirsiniz.

EBEVEYLER YA DA ÇOCUĞUN BAKIMINDAN SORUMLU KİŞİLER KENDİLERİ İÇİN NELER YAPABİLİR?



Yaş sürecinde çocuklarınıza destek olmaya çalışırken aynı zamanda kendi üzüntünüzle de başa çıkmaya çalışıyor olabilirsiniz. Kendi yaş sürecinizde zayıflık göstermekten, çocukları üzmetmekten veya güvensiz hissettirmekten endişelenebilir, çocuklarınızın önünde ağlamaktan ve üzüntünüzü göstermekten çekinebilirsiniz. Bu süreçte, üzüntünüzü açıkça yaşamamız ve duygularımızı gösterip dürüstçe paylaşmamız çocuklar için önemlidir. Çocuğunuzun, duygularınızı yaşadığınızı görmesine izin vermek, üzüntü, öfke, kaygı gibi herhangi bir duyguyu hissetmenin normal olduğunu anlamalarına yardımcı olur.

- Kendinize zaman ayırarak kendinize değer verdiğinizi gösterin ve kendiniz ile ilgili çok yüksek beklentiler oluşturmayın.
- Uyku, temizlik, yemek gibi günlük yaşam düzeninize geri dönmeye çalışabilirsiniz.
- Sizin ve çocuklarınızın çok sevdiği bir yemeği, tatlıyı, aktiviteyi birlikte yapabilirsiniz.
- Çevrenizde yardım isteyebileceğiniz kişiler varsa onlarla iletişime geçebilirsiniz.
- Yakın çevrenizle daha sık görüşebilir, ortak etkinlikler planlayabilirsiniz.

Uzman desteğine ihtiyacınız olması durumunda, bunu ertelemeden **Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı** veya size en yakın **sosyal hizmet merkezlerinden** randevu alarak ücretsiz destek talep edebilirsiniz.



Doğru yaklaşımlarla çocuğun yaş sürecini daha sağlıklı geçirmesini sağlamak mümkündür. Bu süreçte çocuğun yanında olmak ve ona desteğinizi göstermek önemli sorumluluklardır. Ancak unutmayın kendinize iyi bakmazsanız, çocuklarınıza bakamaz ve onlara destek alamazsınız.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Eskişehir Yolu Sığürtözü Mah. 2177. Sokak No: 10-A Çankaya /Ankara
T: (0312) 705 50 00 F: (0312) 705 50 60



ÇOCUK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ ÇOCUKLARA VE AİLELERE YÖNELİK BİLGİLENDİRME

ÇOCUKLARIN GELİŞİM SÜRECİNE GÖRE YAS TEPKİLERİ VE AİLELER İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Çocuklarımızın
Her Zaman Yanındayız...

www.aile.gov.tr

Çocukların ebeveyn kaybı yaşaması, yas sürecini beraberinde getirir. Bu süreçte çocuklar farklı tepkiler verebilirler. Sürecin sağlıklı bir biçimde yönetilmesi için çocuğun bakımını üstlenen kişilerin ya da aile bireylerinin çocuğa yaklaşımları büyük önem taşımaktadır.

Bu broşürde, çocukların yas sürecinde gösterdikleri olası tepkiler ile aileler için pratik öneriler yer almaktadır.

ÇOCUĞA YAS DÖNEMİNDE NASIL DESTEK OLURSUNUZ?



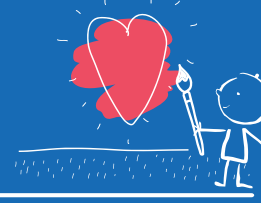
Ebeveyn kaybindan sonra çocuklar korku ve endişe, derin bir üzüntü ve hüznün, öfke ve isyan gibi duygular yaşayabilirler. Bu tepkilerin hepsi doğaldır ve kabul edilmelidir. Bu süreçte çocuğun yaşına ve gelişim seviyesine uygun olarak;

- Açık ve dürüst iletişim kurmak,
- Çocuğun duygularını anladığınızı ve yanında olduğunuzu hissettirmek,
- Çocuklar için günlük yaşam düzeni oluşturmak,
- Çocuğun yas sürecini takip etmek,
- Gereken desteği sağlamak ve gerektiğinde bir uzmana başvurmak çocuğun yas sürecini sağlıklı bir biçimde atlmasına, iyileşme sürecinin hızlanmasına ve çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.

YAŞ GRUPLARINA GÖRE YAS SÜRECİNDEKİ ÇOCUKLAR İÇİN AİLELERE PRATİK ÖNERİLER

0-2 Yaş Aralığındaki Çocuklar

İki yaşından küçük bebekler ve çocuklar ölümü algılayamazlar ancak ayrılık yaşadığı ve bağlandığı kişinin yokluğunu hissedebilirler. Bu yüzden rahatlamaları için ninni veya şarkı söyleyebilir, sarılabılırsınız. Bebeğin günlük düzenine önem göstererek uyku, yemek ve oyun saatinde aksama olmamasına özen gösterebilirsiniz.



3-5 Yaş Aralığındaki Çocuklar

- Çocuğun ölümü algılama şekline göre basit cümlelerle ölüm hakkında açıklama yapabilirsiniz. "...artık hayatta değil,vefat etti ama hep kalbimizde olacak, seni hep çok sevecek; biz de onu sevmeye devam edeceğiz." şeklinde ifadeler kullanabilirsiniz.
- 3-5 yaş arasındaki çocuklar hızla oyununa dönebilirler, umursamamış gibi davranabilirler. Bir süre oyunlarında ölüm temalı oyun oynadıklarını gözlemleyebilirsiniz.
- "Bana kim bakacak? Geri dönecek mi?" gibi sorular sormaya başlayabilirler. Çocukların endişelerini giderecek cevaplar verebilirsiniz. "Sana ... çok severek bakacak/Sana ben bakacağım. Onu her özlediğimizde dua edebilir, sevgimizi gönderebiliriz. Fotoğraflarına ve videolarına bakabiliriz." gibi cevaplar verebilirsiniz.



6-12 Yaş Aralığındaki Çocuklar

Bu yaş grubundaki çocuklar ölümün gerçekliğini kavrayabilirler. Ölümü sorgulamaya, kendi suçlarının olup olmadığına dair sorular sormaya başlayabilirler. Ölümün kendi suçlarının veya davranışlarının sonucu olmadığını sıklıkla tekrar etmek gerekebilir. Çocukların kendilerini ifade edebilmeleri için sanatsal, sportif ve kültürel faaliyetlere katılmaları teşvik edilebilir.