



Co-funded by
the European Union



Çocuklarda Yas Süreci ve Yasla Başa Çıkma Stratejileri

Ünite 3





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Çocuklarda Yas Süreci ve Yasla Başa Çıkma Stratejileri

Çocukların ve gençlerin yaşamlarında karşılaştıkları en sarsıcı deneyimlerden biri kayıptır. Kayıplar yalnızca bir kişinin ölümüyle sınırlı değildir; çocuklar için güven veren, tanıdık ve alışıldık olan herhangi bir şeyin sona ermesi ya da ellerinden kayması da bir kayıp anlamına gelebilir. Bu tür deneyimler, çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluşunu derinden etkileyebilir.

Kayıp, bir çocuğun sevdiği bir kişiyi, alıştığı bir ortamı ya da güven duyduğu bir düzeni kaybetmesi durumunda ortaya çıkan eksiklik ve yoksunluk hissidir. Bu deneyimler çocukların gelişimsel özelliklerine bağlı olarak farklı şekillerde ifade edilebilir ve çoğu zaman yetişkinler tarafından fark edilmeden geçebilir.

Kayıplar farklı şekillerde sınıflandırılabilir:

- **Birincil kayıplar**, çocuğun doğrudan yaşadığı temel kayıplardır. Örneğin bir yakının ölümü ya da boşanma sonrası bir ebeveynin evden ayrılması gibi.
- **İkincil kayıplar** ise birincil kaybın ardından ortaya çıkan dolaylı kayıplardır. Kardeş kaybı yaşayan bir çocukta, güven duygusunun sarsılması, ilgi görememe, yalnızlık hissi veya günlük rutinin bozulması gibi durumlar ikincil kayıplara örnek verilebilir. Bu kayıplar daha az görünür olduğundan, eğitimciler tarafından gözden kaçabilir.
- **Çoklu kayıplar**, çocuğun aynı dönemde veya kısa aralıklarla birden fazla kayıp yaşaması durumudur. Bu, yas sürecini daha karmaşık ve ağır hale getirebilir.
- **Beklenen (öngörülen) kayıplar**, örneğin uzun süredir hasta olan bir aile bireyinin vefatı gibi, süreç önceden tahmin edilebilen durumlardır.
- **Ani kayıplar** ise beklenmedik ve sarsıcı şekilde gelişen olaylardır; kazalar, kalp krizi, ani ölümler ya da travmatik durumlar bu gruba girer.



Çocuğun yaşadığı kaybın türü, bu kayba nasıl anlam verdiği ve çevresinden aldığı destek, yas tepkilerinin nasıl şekilleneceğini belirler. Yas, kayıp sonrası ortaya çıkan doğal bir süreçtir. Çocuklar için yas; yaşadıkları duyguları anlamlandırma, kaybettiklerini içselleştirme ve yaşamlarına yeniden uyum sağlama çabasıdır. Bu nedenle, öğretmenlerin ve rehberlik ve psikolojik danışma servisinin hem çocuğun doğrudan yaşadığı kaybı hem de onunla bağlantılı olarak gelişebilecek ikincil kayıpları fark etmesi önemlidir. Bu nedenle öğretmenlerin çocuğu gözlem sürecini sağlıklı yürütebilmeleri için yas sürecine ilişkin temel bilgiye sahip olmaları beklenmektedir. Öğretmenler yaptıkları gözlemler sonucunda ihtiyaç halinde rehber öğretmen/ psikolojik danışmana yönlendirme yapmaları destek sürecinin sağlıklı yürütülmesi açısından önemlidir.

Çocuklarda Yas Tepkilerini Anlamak ve Süreci Desteklemek

Çocuklar yalnızca ölüm gibi büyük kayıplar karşısında değil, yaşamlarındaki birçok değişimle birlikte yas süreci yaşayabilirler. Yas tepkisi, yalnızca sevilen birinin kaybıyla sınırlı değildir. Taşınmak, anne-babanın boşanması, bir evcil hayvanın ölümü, ekonomik koşullardaki değişiklikler, sağlık sorunları yaşamak, okula başlamak ya da mezun olmak, göç, uzuv kaybı, sağlık kaybı, oyuncak kaybı (geçiş nesnesi kaybı) gibi pek çok durum çocuk için bir kayıp anlamına gelebilir. Bu kayıplar, çocukların alıştıkları düzenden, güvende hissettikleri çevreden ya da bağ kurdukları kişilerden uzaklaşmalarıyla birlikte duygusal tepkilere yol açabilir.



Yas, bireyin yaşadığı herhangi bir kaybın ardından verdiği doğal ve çok yönlü tepkiler bütünüdür. Sadece ölüm değil, bir ilişkinin sona ermesi, önemli bir geçiş süreci ya da yaşamda köklü bir değişiklik de yas sürecini tetikleyebilir. Çocuklar ve gençler, bu gibi durumlarda yalnızca üzüntü değil; öfke, kaygı, içe kapanma, davranış değişiklikleri ya da fiziksel yakınmalarla da yas tepkilerini ifade edebilirler.

Her bireyin yas süreci kendine özgüdür. Bu süreçte verilen tepkiler; yaş, gelişim düzeyi, kişilik özellikleri, kaybın niteliği ve çocuğun çevresinden aldığı sosyal-duygusal destekle şekillenir. Bu nedenle öğretmenlerin, yalnızca büyük kayıplar değil, çocuk için anlamlı olan her tür değişimi birer “kayıp” olarak değerlendirmesi; bu durumların çocuklarda yas tepkileri oluşturabileceğinin farkında olması oldukça önemlidir.

Sınıf ortamında çocukların kayıp yaşantılarına duyarlı yaklaşmak ve onların duygusal süreçlerine eşlik edebilmek için öğretmenlerin, yasin ne olduğu ve hangi durumların yas tepkilerine neden olabileceği konusunda bilgi sahibi olmaları gerekir. Bu farkındalık, öğretmenin hem sağlıklı gözlem yapmasını hem de çocuğa uygun destek yolları sunmasını kolaylaştırır.

Çocuklarda Ölüm Sonrası Gözlemlenebilecek Yas Süreçleri



Bir çocuğun sevdiği birini kaybetmesi, onun duygusal dünyasında derin etkiler bırakabilir. Bu tür kayıplar sadece “üzülmek” olarak değerlendirilmemeli; çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemine göre farklı duygusal, fiziksel ve davranışsal tepkilerle ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır. Yas süreci, çocuğun kayba verdiği doğal bir uyum tepkisidir ve her çocuk için bu süreç farklı şekilde ilerleyebilir.

Henüz bir kayıp yaşanmadan önce de yas belirtileri ortaya çıkabilir. Bu durum “beklenen yas” olarak tanımlanır. Beklenen yas, kaybın henüz yaşanmadan önce, bireylerin bu olayı zihinsel ve duygusal olarak kabullenmeye ve işlemeye başlaması sürecidir. Bu durum yaşlara göre farklılık gösterebilmektedir. Somut işlemler döneminde olan bir çocuk bu yası daha çok sağlığın kaybı, davranış değişikliklerine verilen tepki, kısaca değişime verilen tepki olarak yorumlarken; soyut işlemler dönemindeki birey özellikle ergenlerde ve 12 yaş üzeri çocuklarda beklenen yasin tam karşılığını görebiliriz. Beklenen yas sürecinde de kişi duygusal olarak üzüntü, korku, öfke, suçluluk veya yalnızlık hissedebilir; huzursuzluk ve umutsuzluk da sıkça görülen tepkilerdendir. Zihinsel olarak ise kayıp veya ölümle ilgili sürekli düşüncelere kapılabilir, karar almakta zorlanabilir ve dikkatini sürdürmekte güçlük yaşayabilir. Davranışsal olarak sosyal ilişkilerden çekilme, sevdiklerini aşırı koruma, sık sık ağlama, günlük rutinlerde değişiklik, uyku ve beslenme düzeninde bozulmalar gözlenebilir. Bu belirtiler bireyden bireye ve süreç boyunca farklı dönemlerde değişiklik gösterebilir.

Yaşanan yas, bazı çocuklarda duygularını ifade edebilmeleri ve destek görmeleriyle birlikte zamanla azalır ve çocuk yeniden çevresine uyum sağlar. Bu sürece “normal yas” denir. Bu süreçte çocuk yeni sosyal ilişkiler kurabilir, okula dönebilir ya da ilgilerini yeniden düzenleyebilir. Yasla birlikte büyümeyi ve güçlenmeyi deneyimleyebilir.

Ancak bazı çocuklar yaşadığı kaybı kabullenmekte zorlanabilir ve zaman geçtikçe tepkileri azalmadığı gibi daha da yoğunlaşabilir. Bu durumda yas süreci sağlıklı bir şekilde tamamlanamaz. Sürekli mutsuzluk, içe kapanma, sosyal ortamlardan uzak durma, fiziksel yakınmalar ya da dikkat dağınıklığı gibi belirtiler görülebilir. Bu tür durumlar “karmaşık yas” olarak adlandırılır ve çocuğun günlük yaşantısını olumsuz etkileyebilir.

Karmaşık yas farklı şekillerde kendini gösterebilir. Örneğin:

- Uzatılmış yas: Yas tepkilerinin beklenenden çok daha uzun sürmesi
- Ertelenmiş yas: Tepkilerin uzun süre hiç görülmemesi ve sonra aniden ortaya çıkması
- Yoğun yas: Duyguların çok şiddetli yaşanması
- Gizli yas: Duyguların açıkça ifade edilmemesi, bunun yerine baş ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel tepkilerle kendini göstermesi

Bu nedenle öğretmenler olarak çocukların kayıp yaşantılarını sadece “acı verici bir durum” olarak değil, gelişimsel destek gerektiren bir süreç olarak görmek önemlidir. Her çocuk, kaybı farklı yaşar ve bu süreçte güvenli, anlayışlı bir yetişkinin rehberliği çocuğun toparlanmasını büyük ölçüde kolaylaştırır.



Travmatik Yas

Travmatik yas, çocuğun çok ani, beklenmedik veya korkutucu bir şekilde birini kaybetmesi durumunda ortaya çıkan bir yas türüdür. Bu tür kayıplar genellikle kaza, doğal afet, şiddet içeren olaylar gibi durumlarla ilişkilidir. Çocuk hem kaybın acısıyla hem de bu olayın yarattığı korku ve güvensizlik duygusuyla baş etmeye çalışır. Bu süreçte hem yas hem de travma belirtileri görülebilir. Bu nedenle öğretmenler, çocukların kaybı nasıl yaşadıklarını ve bu deneyimi nasıl ifade ettiklerini dikkatle gözlemlemelidir.

Uzun Süren (Kronik) Yas

Bazen çocuklar bir kaybın ardından çok uzun süre üzüntü, kaygı, öfke, korku duymaya devam edebilirler. Zaman geçtikçe yas tepkilerinin hafiflemesi beklenirken, bazı çocuklarda bu tepkiler yıllarca sürebilir. Eğer çocuk bu süre boyunca eskiye dönük düşüncelere takılı kalıyor, günlük yaşantısını sürdüremiyor ve yeni ilişkilere açık olamıyorsa bu durum “kronik yas” olarak değerlendirilir. Özellikle kaybedilen kişiyle çok güçlü bir bağ varsa veya çocuğun yerine getirmekte zorlandığı sorumluluklar varsa, yas süreci daha zorlayıcı olabilir.

Ertelenmiş Yas

Bazı çocuklar bir kayıp yaşadıklarında hemen üzülme ya da duygularını dışa vurmak yerine bu duyguları bastırabilir. Dışarıdan bakıldığında normal gibi görünseler de zaman içinde kayıpla bağlantılı duygular farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin sık sık karın ağrısı şikayetleri, ani öfke patlamaları ya da uyku sorunları gibi. Bu durum, duyguların ertelenmiş bir şekilde ortaya çıktığını gösterebilir. Özellikle çocuk, çevresindekilere güçlü görünmeye çalışıyorsa ya da ailesinin üzülmesini istemiyorsa kendi yasını ifade etmeyi erteler.

Tanınmayan Yas

Bazı kayıplar çevre tarafından “önemsiz” gibi algılanabilir ama çocuk için çok anlamlı olabilir. Örneğin bir evcil hayvanın ölümü, çok sevdiği bir öğretmenin taşınması ya da çevrimiçi bir arkadaşla iletişimin sona ermesi çocukta yoğun üzüntü, kaygı, öfke, korku yaratabilir. Ancak çevresindekiler bu duyguyu anlamaz ya da küçümserse çocuk kendini yalnız ve anlaşılmamış hissedebilir. Bu tür durumlar “tanınmayan yas” olarak adlandırılır. Öğretmenlerin bu tür kayıpları da ciddiye alması, çocuğun duygularını ifade etmesine yardımcı olması çok önemlidir.

Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

Her çocuk yas sürecini farklı şekilde yaşar. Bu farklılıkların oluşmasında birden çok etken rol oynar:

1. Yakınlık Derecesi: Çocuğun kaybettiği kişiyle olan ilişkisi ne kadar yakınsa, yas süreci o kadar derin yaşanabilir. Bir akraba kaybıyla bir ebeveyn kaybı arasında çocuğun vereceği tepkiler farklı olacaktır.
2. Bağ Kurma Biçimi: Çocuğun kaybettiği kişiyle olan duygusal bağı, yas sürecinin nasıl geçeceğini etkiler. Güvenli bağlanma kurduğu birini kaybetmek, çocukta daha yoğun duygular yaratabilir.
3. Ölümün Şekli: Kayıp beklenmedik bir şekilde mi gerçekleşti? Kaza, hastalık ya da doğal afet gibi bir olay mıydı? Bu soruların yanıtları çocuğun yas sürecinin nasıl şekilleneceği konusunda ipuçları verir.
4. Geçmiş Kayıp Deneyimleri: Daha önce kayıp yaşamış bir çocuk, bu yeni kaybı öncekiyle ilişkilendirebilir. Önceki yas süreçleri sağlıklı bir şekilde tamamlanmadıysa, yeni kayıplar daha zorlayıcı olabilir.
5. Kişilik Özellikleri: Çocuğun mizacı, baş etme becerileri, özgüveni ve inançları da yasla başa çıkma sürecini etkileyebilir.
6. Sosyal Destek: Çocuk kendini çevresindeki insanlar tarafından ne kadar desteklenmiş hissediyorsa, yas süreci o kadar kolaylaşır. Aile, öğretmenler ve arkadaşlar bu desteği sağlayan temel kaynaklardır.
7. İkincil Zorluklar: Kaybın ardından yaşanan başka sıkıntılar (okul değişikliği, taşınma, ekonomik güçlükler vb.) yas sürecini ağırlaştırabilir ve çocuğun toparlanmasını geciktirebilir.

Bu faktörleri göz önünde bulunduran öğretmenler, çocukların yas süreçlerine daha duyarlı yaklaşabilir, onları gözlemleyerek ihtiyaç duydukları desteği zamanında sunabilir. Her çocuk için güvenli bir iletişim ortamı oluşturmak ve duygularını ifade etmelerine alan açmak, öğretmenin en güçlü desteğidir.





Çocukların Yas Sürecinde Gözlem Yeteneği ve Rol Modellerin Önemi

Çocuklar çok iyi gözlemcilerdir ve en yakınlarındaki yetişkinlerin davranışlarını dikkatle izlerler. Nasıl ki günlük yaşamda anne-baba ya da öğretmenlerini örnek alıyorsa, kayıplar karşısında verdikleri tepkileri de gözlemleyip model alırlar. Ailelerin ve öğretmenlerin, yas gibi zorlayıcı durumlarda duygularını açıkça ifade etmeleri, çocukların da duygularını tanımasına ve bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirmesine yardımcı olur. Ancak tam tersi şekilde, kayıptan hiç söz edilmemesi ya da duyguların bastırılması, çocukların yasla başa çıkmasını güçleştirebilir.

Kültür Faktörü ve Yas

Yas, kültürel bağlamdan bağımsız düşünölemeyecek bir olgudur. Her toplumun kayba, ölüme ve yas sürecine dair farklı inançları, ritüelleri ve beklentileri vardır. Bu ritüeller, duyguların nasıl ifade edileceğini ve toplumsal destek ağlarının nasıl işleyeceğini belirler. Örneğin, bazı kültürlerde yas gözyaşı, ağıt ve toplu törenlerle dışa vurulurken, bazı kültürlerde ise sessizlik, sabır ve metanet ön plandadır.

Çocuk, bu kültürel atmosferin içinde şekillenir. Ailesinin ve çevresinin yas tutma biçimlerini gözlemleyerek kendi duygularını nasıl ifade edeceğini öğrenir. Dolayısıyla öğretmenin, öğrencinin yaşadığı kayıpla baş etme sürecinde kültürel farklılıkları göz önünde bulundurması büyük önem taşır.

Öğretmen İçin Duyarlılık Noktaları

- Öğretmen, yas sürecini değerlendirirken kendi kültürel bakış açısını dayatmaktan kaçınmalı ve olabildiğince objektif yaklaşmalıdır.
- Çocuğun yas tepkilerinin kendi kültürel bağlamında anlamlı olabileceğini unutmamalıdır.
- Farklı kültürlerden örnekler vererek, öğrencilerin yas tutma biçimlerinin çeşitliliğini görmelerini sağlayabilir.
- Her toplum gibi Türkiye’de de yas tutma biçimleri bölgeden bölgeye farklılık göstermektedir.
- Doğu ve Güneydoğu Anadolu: Yas daha toplumsal yaşanır. Ağıt yakmak, yüksek sesle ağlamak ve taziye evlerinde kalabalık buluşmalar yapmak yaygındır. Matem süresi uzun tutulur, genellikle siyah kıyafet giyilir. Çocuklar bu atmosferde duygularını açıkça ifade etmeyi öğrenebilir.
- Karadeniz Bölgesi: Yas süreci hüznülüdür ama aynı zamanda “dayanıklılık” vurgusu ön plandadır. Cenazeler genellikle hızlıca kaldırılır. Komşuluk dayanışması güçlüdür, çocuklar çevredeki yardımlaşmayı görerek sosyal destek algısını geliştirir.
- Ege ve Akdeniz: Yas genellikle daha içe dönük yaşanır. Sessizlik, dua ve sakinlik ön plandadır. Matem süresi daha kısa olabilir. Çocuklar bu kültürde duygularını daha çok içlerinde tutmayı öğrenebilir.
- İç Anadolu: Yas törenlerinde dini ritüeller (mevlit, toplu dualar) belirgin yer tutar. Yas daha çok dini pratikler üzerinden yaşanır. Çocuklar için kaybın “kader” ve “teslimiyet” boyutu daha çok vurgulanır.
- Marmara ve büyük şehirler: Daha modern ve bireysel yas tutma biçimleri görülür. Taziyeler daha kısa sürelidir, yas daha çok içsel olarak yaşanır. Psikolojik destek arayışı daha sık görülebilir.
- Bu farklılıklar, çocukların yas sürecindeki davranışlarına da yansır. Öğretmenin görevi, kendi kültürel bakışını dayatmadan, öğrencinin ailesinden ve çevresinden getirdiği kültürel yas kodlarını fark ederek süreci anlamaktır. Böylelikle çocuk kendini daha anlaşılmış ve güvende hisseder.
- Yetişkinlerde Gözlemlenen Yas Tepkilerinin Çocuğa Etkisi
- Yas sürecinde yetişkinler farklı tepkiler gösterebilir. Bu tepkiler genellikle duygusal, bedensel, düşünsel ve davranışsal alanlarda kendini gösterir. Çocuklar da bu



tepkileri fark ederek içselleştirebilir. Aşağıda yetişkinlerde sık gözlenen yas tepkileri başlıklar halinde özetlenmiştir:

- Duygusal tepkiler: Üzüntü, öfke, donukluk, suçluluk, kaygı, yalnızlık, çaresizlik, umutsuzluk, tahammülsüzlük gibi duygular görülebilir.
- Fiziksel tepkiler: Baş ağrısı, halsizlik, iştah ve uyku düzeninde bozulma, mide sorunları, nefes darlığı gibi bedensel şikayetler ortaya çıkabilir.
- Bilişsel tepkiler: Konsantrasyon güçlüğü, inanmakta zorlanma, karışık düşünceler, aşırı zihinsel meşguliyet ve özgüven kaybı görülebilir.
- Davranışsal tepkiler: Sık ağlama, dalgınlık, sosyal geri çekilme, huzursuzluk, uyku problemleri, kaybedilen kişiye ait objelerden kaçınma gibi davranışlar, hırçınlık, agresiflik, karşı gelme, saldırgan, yıkıcı ve hırçın davranışlar gözlemlenebilir.

Bu belirtilerin bazıları çocuklarda da farklı düzey ve biçimlerde ortaya çıkabilir. Öğretmenler, bu belirtileri doğru şekilde tanıyarak hem çocukların yas sürecini anlamlandırmalarına yardımcı olabilir hem de gerekiyorsa aileyle işbirliği içinde uygun destek yollarını planlayabilir.

Yas Süreci Evreler mi, Yoksa Karmaşık Bir Yolculuk mu?

Yas süreci, geçmişte belirli aşamalarla açıklanmaya çalışılsa da bugün artık her bireyin yas tepkisinin kendine özgü olduğu kabul edilmektedir. Kaybı yaşayan kişiler farklı zamanlarda farklı duygular hissedebilir. Kimi zaman kaybın gerçekliğini kabul etmekte zorlanabilir, “sanki hiç olmamış gibi” düşünebilir. Kimi zaman yoğun öfke, haksızlığa uğramışlık ya da kızgınlık hissi öne çıkabilir. Bazı dönemlerde kaybı geri çevirecek yollar aramak, keşke’lerle oyalanmak görülebilir. Derin üzüntü, umutsuzluk, içe kapanma ya da hayattan keyif almada zorlanma da sürecin bir parçası olabilir. Bazen de kişi, kaybın gerçekliğini kabul ederek yaşamına devam etmenin yollarını arayabilir.

Bu duygular herkes için aynı sırada ortaya çıkmaz; kimi birey bazı duyguları çok yoğun yaşarken, kimi birey hiç yaşamayabilir. Özellikle çocuklarda bu süreç gelişimsel özelliklere, aile desteğine ve çevresel koşullara göre farklılık gösterir. Bu nedenle öğretmenler için önemli olan, yasin evrelere indirgenemeyecek kadar kişisel ve değişken olduğunu bilmek ve her çocuğa kendi sürecinde eşlik etmektir.



Çocuklar Yas Yaşar mı?

Evet, çocuklar da yas yaşar. Ancak bu süreç; yaş düzeyine, bireysel özelliklerine, zihinsel ve duygusal gelişimlerine göre farklılık gösterir. Küçük çocuklar soyut kavramları anlamakta zorlanırken, zihinsel yetersizliği olan bireylerde ölümü kavramak çok daha güç olabilir. Ölümün kalıcı bir durum olduğunu anlamaları, gelişimsel düzeylerine bağlı olarak zaman alır. Her değişim çocuk için zorlayıcıdır; kayıp ise köklü bir değişim sürecini başlatan önemli bir unsurdur. Çocukların kaybı anlamlandırma, kaybın artık geri gelmeyeceğini kavrama ve buna uyum sağlama süreçleri birbirinden farklıdır. Bu süreçte verilen tepkilerde de bireysel farklılıklar belirleyici olur. Çocuklar kayıpla karşılaştıklarında duygularını her zaman sözcüklerle ifade edemeyebilir. Bunun yerine davranışlarıyla ya da bedensel tepkilerle duygularını dışa vurabilirler.



Yetişkin Rehberliği Neden Önemlidir?

Kayıp yaşayan çocuklar, çevrelerinde neler olup bittiğini anlamak için en çok güvendikleri kişilere yönelirler. Bu durumda öğretmenlerin ve ailelerin çocuklara karşı açık, sabırlı ve destekleyici bir tutum içinde olmaları büyük önem taşır. Duygularını paylaşabilecekleri güvenli bir ortamda, çocuklar yas sürecini daha sağlıklı şekilde atlatabilirler. Sınıf ortamında çocuğun duygularına yer verilmesi, yasla ilgili konuşmaların yargılanmadan yapılabilmesi, çocuğun yalnız olmadığını hissetmesini sağlar.

Çocukların Yas Tepkileriyle İlgili Yaygın Bilinen Yanlışlar ve Doğrular

Öğretmenler olarak çocukların yas sürecini anlayabilmek ve onları destekleyebilmek için öncelikle bu konudaki yaygın yanlış inançların farkında olmak gerekir.

YANLIŞ

DOĞRU

“Çocuklar yas tutmaz, yası anlamazlar.”

Çocuklar her yaşta yas yaşayabilirler. Ancak duygularını yetişkinler gibi ifade etmeyebilirler. Gelişim düzeyleri, yaşları ve yaşadıkları önceki deneyimlere göre yas tepkileri farklılık gösterir. Bazı çocuklar üzüntüsünü oyunla, bazıları bedensel yakınmalarla, bazıları ise sessizlikle ve hırçınlıkla dışa vurabilir.

“Çocuklar yalnızca bir yakınlarını kaybettiklerinde yas tepkisi gösterir.”

Çocuklar için kayıp yalnızca ölümle sınırlı değildir. Okul değiştirmek, bir arkadaşla ilişkisinin bozulması, evcil hayvanının ölmesi gibi durumlar da çocukta kayıp hissi yaratabilir. Bu tür değişimler de yas tepkilerine neden olabilir.

“Çocuklar ölüm gibi ağır kayıplarla baş edemez, bu yüzden cenaze gibi ritüellere katılmamalıdır.”

Çocukları hayatın zor gerçeklerinden tamamen korumak mümkün değildir. Ölüm gibi önemli bir kayıp sonrası çocukların, kendi istekleri doğrultusunda ve uygun bir şekilde cenaze ya da veda törenlerine katılmaları desteklenmelidir. Bu katılım, kaybı anlamlandırılmalarını kolaylaştırabilir. Ancak çocuklar bu süreçlere katılmak istemiyorsa zorlanmamalı, süreç hakkında yaşlarına uygun şekilde bilgilendirilmelidirler.

“Çocuklar ölüm haberini duyunca hiçbir tepki vermezse bu durumdan etkilenmemişlerdir.”

Çocuklar duygularını yetişkinler gibi ifade etmezler. Tepki vermemeleri, etkilenmedikleri anlamına gelmez. Bu süreçte ölüm hakkında sorular sorabilir, kaybı oyunlarına yansıtabilir ya da duygularını dolaylı yollarla ortaya koyabilirler. Bu onların durumu anlamaya ve baş etmeye çalıştıklarının bir göstergesidir.

“Çocuklar kayıpla baş edemez, kolayca yıkılırlar.”

Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi dayanıklılık gösterebilir. Güvenli bir ortamda duygularını ifade edebildiklerinde, sosyal destek aldıklarında ve uygun baş etme yolları öğretildiğinde kayıpla baş etmeleri mümkündür. Özellikle öğretmen ve ebeveynlerin rehberliği, çocukların yeniden denge kurmalarında önemli bir rol oynar.



Çocuklar, sevdikleri birini kaybettiklerinde tepkisiz kalmazlar.

Ancak bu tepkiler, yetişkinlerinkinden farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklar, yaşadıkları kaybı doğrudan ifade etmekte zorlanabilir ve bunun yerine davranışlarıyla ya da bedensel belirtilerle yas yaşadıklarını gösterebilirler. Bu noktada çocukların duygusal tepkileri, içinde bulundukları gelişim dönemine, kişisel özelliklerine ve çevreden aldıkları desteğe bağlı olarak değişkenlik gösterir. Küçük çocuklar çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlerin tepkilerini taklit ederek yasla baş etmeye çalışırken, daha büyük çocuklar kaybı kendi anlam dünyalarında işlemeye çalışırlar. Bu nedenle, çocuklar çoğu zaman çevrelerinde neler olup bittiğini anlayabilmek için yetişkinleri dikkatle gözlemler.

Yas, sadece bir kişinin ölümüyle sınırlı değildir.

Çocuklar için kayıp, yaşamlarındaki güvenli bağların veya tanıdık düzenin bozulduğu her durumda ortaya çıkabilir. Örneğin bir arkadaşla yaşanan çatışma, okul ya da ev değişikliği, ebeveynlerin boşanması, ekonomik zorluklar ya da bir evcil hayvanın kaybı da çocuklarda yas tepkilerine neden olabilir. Bu tür kayıplar, çocuğun kendini güvende hissettiği ilişkilerin veya ortamların sarsılması anlamına gelir ve çocuk yalnızca kaybın duygusal etkisiyle değil, bu kaybın neden olduğu günlük değişikliklerle de baş etmek zorunda kalır.

Çocukların yasla başa çıkma biçimleri, onların bilişsel olgunluğundan çok duygusal kapasiteleriyle şekillenir. Bazı araştırmacılar çocuklardaki yas sürecini daha çok duygusal bir deneyim olarak tanımlar. Bu da bize, çocukların duygularını tanımlayabilme, ifade edebilme ve başkalarının duygularını anlayabilme becerilerinin bu süreçte ne kadar önemli olduğunu gösterir. Çocuklarda yas; içe kapanma, aşırı bağlanma, seçici unutkanlık, öfke, davranış bozuklukları, agresiflik, uyku ve yeme bozuklukları, sık hastalanma, oyunlarda ölüm temalarının sıkça yer alması gibi birçok şekilde ortaya çıkabilir. Bu belirtiler çoğunlukla normal yas tepkileridir ancak sürecin uzun sürmesi, yoğunlaşması ya da çocuğun günlük işlevselliğini ciddi biçimde etkilemesi durumunda destek alınması gerekebilir.

Özetle, çocukların yas yaşamadığı yada yaşasa da kolayca atlatacağı düşüncesi, hem çocukların duygularını ifade etmelerini engeller hem de ihtiyaç duydukları desteğin gecikmesine neden olur. Öğretmenler, çocukların gelişimsel düzeyine uygun şekilde yas sürecini gözlemleyip, bu konuda doğru bilinen yanlışlardan uzak, duyarlı ve destekleyici bir yaklaşım sergileyerek onlara önemli bir rehberlik ve psikolojik danışma servisi sunabilir.

Çocuklarda Yas Tepkileri: Öğretmenler İçin Gözlem Rehberi

Çocuklar kayıp yaşadıklarında duygularını yetişkinlerden farklı yollarla ifade ederler. Yas süreci çocuklar için; bedenlerinde, duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında çeşitli değişikliklerle kendini gösterebilir. Uykuya dalmakta zorlanma, iştah kaybı ya da bedensel şikayetler (baş ya da karın ağrısı gibi) sık görülen fiziksel tepkilerdendir. Aynı zamanda alt ıslatma gibi gelişimsel gerilemeler de bu dönemde ortaya çıkabilir.

Duygusal düzeyde çocuklar; ayrılık kaygısı, başkalarının da ölebileceği korkusu, suçluluk ya da duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Bazı çocuklar ölümle ilgili hayaller kurabilir ya da dikkatini toplamakta zorlanabilir. Davranışsal olarak ise oyunlara ilgisizlik, aşırı içe kapanma, öfke nöbetleri ya da anne-babaya aşırı bağlanma gibi tepkiler görülebilir. Özellikle küçük yaş gruplarında seçici unutkanlık ya da daha "kabul edilebilir bir senaryo" üretme çabası da sık karşılaşılan bir tepkidir.



Yas Tepkilerini Şekillendiren Faktörler

Çocuğun yas sürecindeki tepkileri birçok etmene bağlı olarak değişir. Bunlar arasında yaş, gelişim dönemi, daha önce yaşanan kayıplar ve baş etme becerileri önemli rol oynar. Aynı zamanda çocuğun kaybettiği kişiyle olan bağı, kaybın nasıl gerçekleştiği (ani, beklenen, travmatik vb.), ailesinin bu süreçteki tutumu ve cenaze gibi vedalaşma ritüellerine katılıp katılmadığı da çocuğun yas sürecini etkiler. Ailenin ve çevrenin sağladığı sosyal destek ile kültürel inançlar da bu deneyimi kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir.

Öğretmenler bu faktörlerin farkında olarak çocukların davranışlarını anlamlandırmalı, aynı yaş grubundaki çocukların bile farklı tepkiler verebileceğini göz önünde bulundurmalıdır. Bu farkındalık, çocuğun yaşadığı duygunun görülmesini ve doğru zamanda uygun destek sunulmasını sağlar.

Gelişim Dönemlerine Göre Yas Tepkileri

Her yaş döneminin kendine özgü yas tepkileri vardır. Okul öncesi dönemdeki çocuklar için kayıp; güven, sevgi ve bağlılık ihtiyaçlarının sarsılması anlamına gelebilir. Bu yaş grubunda fobik tepkiler, içe kapanma, alt ıslatma, ebeveynlere yapışma ve oyun oynamaktan uzaklaşma gibi belirtiler görülebilir. Ayrıca çocuklar bu dönemde yaşanan kaybı anlamlandırmakta zorlandıkları için hayal gücüyle daha kabul edilebilir senaryolar yaratabilirler.

- **3-6 Yaş:** Bu yaş grubunda kayıp; güven, sevgi ve bağlılık ihtiyaçlarının sarsılması anlamına gelebilir. Fobik tepkiler, içe kapanma, alt ıslatma, ebeveyne yapışma ve oyun oynamaktan uzaklaşma görülebilir. Çocuklar kaybı anlamakta zorlandıkları için hayal güçleriyle daha kabul edilebilir senaryolar üretebilirler.
- **6-8 Yaş:** Çocuklar bu dönemde ölümün kalıcı olduğunu kavramaya başlasalar da, duygusal olarak kabullenmeleri zaman alabilir. Okul başarısında düşüş, uyku ve yemek sorunları, içe kapanma ve sosyal çekilme görülebilir. Seçici unutkanlık ve gerçek dışı açıklamalara sığınma da yaşanabilir.
- **8-10 Yaş:** Bu yaşta çocuklar kaybın kalıcılığını daha net kavrarlar. Ancak bu durum kaygı düzeyinde artışa yol açabilir. Somatik şikâyetler (karın ağrısı, baş ağrısı), yoğun merak, ölümü sorgulama, korkular geliştirme ve akran ilişkilerinde geri çekilme görülebilir.
- **10-14 Yaş:** Ergenliğe geçiş döneminde yas tepkileri çeşitlenir. Yoğun öfke patlamaları, güçlü reddetme tepkileri, suçluluk duyguları, sosyal geri çekilme, okulda isteksizlik ve akademik düşüş gözlenebilir. Bazı çocuklarda davranış sorunları ya da riskli davranışlara yönelme görülebilir.
- **14-18 Yaş:** Bu dönemde yas tepkileri daha yoğun ve karmaşık yaşanabilir. Depresif ruh hali, umutsuzluk, öfke, güçlü inkâr, suçluluk hisleri ve hatta intihar düşünceleri ortaya çıkabilir. Bazı gençlerde madde kullanımı, agresif davranışlar ya da riskli ilişkiler geliştirme gibi tepkiler gözlenebilir. Ebeveyn kaybı gibi güçlü bağların yitirilmesi, aidiyet ve güven duygularını derinden sarsar.

Dezavantajlı Gruplar (özel gereksinimli, göçmen, kırılğan çocuklar): Bu gruplarda yas tepkileri daha yoğun ve karmaşık olabilir. Dil ve ifade güçlüğü yaşayan çocuklar duygularını davranışlarıyla ya da bedensel tepkilerle gösterebilir. Kaybın anlamlandırılması daha uzun sürebilir. Bu nedenle öğretmenin sabırlı, gözlemci ve bireysel farklılıklara duyarlı olması büyük önem taşır.



Öğretmenler Ne Yapabilir?

Yas sürecindeki çocuklar, çoğu zaman ne yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlandıkları için güvenli bir yetişkinin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Öğretmenler; çocukların yas sürecini anlayabilmeleri, duygularını tanımlayabilmeleri ve yalnız olmadıklarını hissedebilmeleri için çok önemli bir rol üstlenir. Çocuğun ani davranış değişiklikleri, sessizleşmesi, dikkat dağınıklığı ya da oyunlardaki değişimler birer gözlem ipucu olabilir. Bu belirtiler çoğu zaman

doğal yas sürecinin parçasıdır; ancak uzun süreli, yoğun ya da işlevselliği bozan tepkilerde okul rehberlik ve psikolojik danışma servisiyle iş birliği yapılması önemlidir.

Çocuklarda Ölüm Algısını Anlamak

Çocuklarla ölüm hakkında konuşmak, onların bu kavramı nasıl algıladığını anlamak açısından son derece önemlidir. Bazı çocuklar, yaşadıkları kaybı doğrudan kabullenmek yerine zihinsel olarak daha kabul edilebilir bir senaryo geliştirerek durumu anlamlandırmaya çalışabilir. Örneğin uzun süredir hastanede yatan bir kardeşin öldüğünü bilen bir çocuk, onu hâlâ bir gün eve dönecekmiş gibi hatırlayabilir. Bu tür tepkiler çocuğun yasla başa çıkmak için geliştirdiği doğal savunma yollarıdır. Ancak çocuğun anlattıklarında tekrar eden sahneler, belirli detaylara takılı kalma ya da eksik anlatımlar gözlemlendiğinde, öğretmenler bu durumlara dikkatle yaklaşmalı ve çocuğun algısını anlamlandırmasına yardımcı olmalıdır.

Ölüm Algısı Gelişim Dönemlerine Göre Nasıl Değişir?

Çocukların ölüm kavramını nasıl algıladıkları, yaşlarına ve içinde bulundukları bilişsel gelişim dönemine bağlı olarak farklılık gösterir. Ölüm, soyut bir kavram olduğu için özellikle küçük yaş grubundaki çocuklar bu durumu tam anlamıyla kavrayamazlar. Onlar için ölüm çoğu zaman geçici bir ayrılık gibidir. Yaş ilerledikçe ölümün geri dönülmez ve kalıcı olduğu bilgisi daha net anlaşılmaya başlar. Ancak bu sürecin çocuklar için ne kadar karmaşık ve duygusal olduğunu unutmamak gerekir. Bu nedenle öğretmenler, ölüm kavramını çocukların yaşına uygun, açık ve sade bir dille açıklamalı; sorularını yanıtlarken duygularını anlamaya ve ifade etmelerine alan açmalıdır.

Yaş Dönemlerine Göre Ölüm Algısı ve Tepkiler

Okul öncesi dönem (2-6 yaş): Bu yaş grubundaki çocuklar, ölümün kalıcılığını kavrayamazlar. Ölen kişinin bir süre sonra geri döneceğini düşünebilir ya da mezarda hâlâ yemek yediğini, üşüyebileceğini hayal edebilirler. Ölümü büyülü, doğaüstü yollarla açıklamaya çalışabilirler. Bu dönemde çocuklar, benmerkezci düşünme özellikleri nedeniyle yaşanan kayıplardan kendilerini sorumlu tutabilir. “Ben kötü bir şey yaptım, o yüzden öldü” gibi suçluluk duyguları geliştirebilirler. Aynı zamanda güven ve bağlılık ihtiyaçları da sarsılabileceği için yoğun bağlanma davranışları, uyku/yeme düzeninde bozulmalar, agresiflik, kafa karışıklığı, huzursuzluk ve oyunlara ilgide azalma gibi durumlar gözlemlenebilir.



İlkokul dönemi (6-11 yaş): Bu yaş grubunda zaman kavramı gelişmeye başladığı için çocuklar ölümün geri dönülmez bir durum olduğunu daha iyi anlamaya başlarlar. Ancak yine de ölümün herkesi etkileyebileceğini tam olarak kavrayamayabilirler. Özellikle ölümün sadece yaşlılara ya da kötü insanlara özgü olduğunu düşünme eğiliminde olabilirler. Bu dönemde çocuklar ölümle ilgili daha fazla soru sormaya, merak etmeye başlarlar ve zaman zaman ölüm konusuna takıntılı şekilde odaklanabilirler. Aynı zamanda okul başarısında düşüş, içe kapanma, korkular, uyku sorunları ve yas tepkisi olarak ritüellere karşı hassasiyet gelişebilir.

Ergenlik öncesi dönem (11-14 yaş): Bu dönemde çocuklar ölümün evrenselliğini ve kaçınılmazlığını kavrarlar. Ölümün sadece yaşlıları değil, gençleri ve çocukları da etkileyebileceğini anlarlar. Bu farkındalık, yoğun kaygı, ölüm korkusu ya da geleceğe yönelik endişeler yaratabilir. Yas tepkileri arasında öfke patlamaları, kurallara karşı gelme, sosyal ilişkilerde bozulma, ders başarısında düşüş ve yoğun sorgulama davranışları görülebilir.

Ergenlik dönemi (14-18 yaş): Ergenler ölümün biyolojik ve kalıcı bir gerçek olduğunu tam anlamıyla kavrarlar. Ancak bu kavrayış, duygusal açıdan çok daha karmaşık tepkiler doğurabilir. Öfke, umutsuzluk, suçluluk duygusu, depresif ruh hali, geleceğe dair anlamsızlık düşünceleri sık yaşanabilir. Bazı ergenlerde intihar düşünceleri, madde kullanımı ya da riskli davranışlara yönelme gibi tepkiler ortaya çıkabilir. Özellikle ebeveyn kaybı, ergenin temel güven ve aidiyet duygularını ciddi biçimde sarsar.

Dezavantajlı gruplar (özel gereksinimli, göçmen, kırılgan çocuklar): Bu gruplarda ölümün anlamlandırılması çok daha zor olabilir. Soyut kavramları kavramakta güçlük yaşayan ya da dil engeli bulunan çocuklar, kaybı davranışsal ya da bedensel tepkilerle ifade edebilir. Yas süreci daha uzun sürebilir ve farklı biçimlerde yaşanabilir. Bu nedenle öğretmenlerin sabırlı olması, her çocuğun kendi anlama ve ifade biçimine saygı göstermesi gerekir.

Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşmak

Çocuklara ölümle ilgili bilgi verirken onların gelişim düzeyine uygun, açık ve doğru ifadeler kullanılmalıdır. “Uyudu”, “Gitti”, “Yolculukta” “O seni yukarıdan izliyor.” “O bizi görüyor.” gibi cümleler henüz soyut düşünce becerilerinin gelişmemesinden

kaynaklı kafa karışıklığı yaratabilir. Bunun yerine, “Ölüm, artık bedeninin çalışmadığı bir durumdur. Nefes almak, konuşmak, yemek yemek gibi yaşamsal faaliyetler durmuştur” gibi somut açıklamalar yapılması önerilir.

Çocuğun ölüm kavramını sağlıklı bir şekilde kavrayabilmesi için üç temel kavramı anlaması gerekir:

- Evrensellik: Her canlının bir gün öleceğini anlaması
- Geri dönüşmezlik: Ölen kişinin geri gelmeyeceğini bilmesi
- İşlevsizlik: Ölümle birlikte vücudun işlevlerini kaybettiğini anlaması

Bu kavramların çocuk tarafından anlaşılma düzeyi, onun bilişsel ve duygusal gelişimine göre değişir. Bu nedenle öğretmenlerin çocukların söylediklerine dikkatle kulak vermesi, onların neyi nasıl anladığını anlamaya çalışması ve gerekli durumlarda aileyle iş birliği yaparak destek sunması önemlidir.

Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşurken Kullanılabilecek Açıklama Cümleleri

- “Bazen deprem, sel ya da büyük kazalar gibi olaylarda insanlar zarar görebilir. Ne yazık ki bazen bu olaylar ölümlere sebep olur.”
- “Yaşadığımız olay çok ani ve beklenmedik. Bu yüzden kafan karışmış olabilir ya da neden olduğunu anlamakta zorlanıyor olabilirsin. Bu çok normal.”
- “Ölüm, artık birinin nefes almaması, konuşmaması, hareket etmemesi demektir. Bu, onun artık bizimle fiziksel olarak olmayacağı anlamına gelir.”
- “Ölen kişiler artık geri dönmez ama biz onları kalbimizde ve anılarımızda yaşatmaya devam edebiliriz. Onları hatırlamak, onlarla ilgili güzel şeyleri paylaşmak çok kıymetlidir.”
- “Bu olay seni üzmüş, korkutmuş ya da kızdırmış olabilir. Ne hissediyorsan paylaşabilirsin. Buradayım, seni dinlemek için hazırım.”
- “Böyle durumlarda üzölmek, hatta bazen hiçbir şey hissedememek bile normaldir. Herkesin duyguları farklı olabilir ve bu da tamamen anlaşılır bir şey.”
- “Eğer anlamadığın bir şey olursa, istediğin zaman bana sorabilirsin. Bazen konuşmak, duygularımızı biraz olsun hafifletir.”



Bakımveren - Öğretmen İşbirliği

Çocukların yas sürecinde sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmeleri için bakımverenlerin (anne, baba veya çocuğa birincil bakım sağlayan kişiler) ve öğretmenlerin işbirliği içinde olması kritik öneme sahiptir. Çocuk yalnızca ev ortamında değil, okulda da kayıpla ilgili duygularını taşır. Bu nedenle öğretmen ve bakımverenlerin birbirinden haberdar olması, benzer dil ve yaklaşımı sürdürmesi çocuğun güven duygusunu artırır.

Öğretmen, çocuğun sınıfta gözlemlediği tepkilerini aileyle paylaşarak onların farkındalığını artırabilir. Aynı şekilde bakımveren de evde gözlemlediği duygusal ve davranışsal değişimleri öğretmenle paylaşarak okulda çocuğa uygun destek sağlanmasına katkı sunar. Düzenli iletişim, hem öğretmen hem de aile için çocuğun ihtiyaçlarını daha iyi anlamayı mümkün kılar.

İşbirliğinin Temel Unsurları:

- Açık ve düzenli iletişim (çocuğun duygusal ve davranışsal durumu hakkında karşılıklı bilgi paylaşımı)
- Tutarlı yaklaşım (ev ve okulda benzer kurallar, rutinler ve destekleyici dilin kullanılması)
- Ortak gözlem ve değerlendirme (çocuğun gelişimi ve yas sürecinde gösterdiği tepkilerin birlikte takip edilmesi)
- Duygusal destek ağı oluşturma (çocuğun hem evde hem okulda güvende olduğunu hissetmesi)

Bu işbirliği sayesinde çocuk, farklı ortamlarda aynı anlayış ve destekle karşılaştığını hisseder. Bu da onun yas sürecini anlamlandırmasını, duygularını daha güvenli ifade etmesini ve toparlanma sürecini kolaylaştırır.



Öğretmenin Gözlem İçin Kullanabileceği Soru İfadeleri

Bu sorular, çocukların duygularını yargılanmadan ifade etmelerine destek olur. Sorulara verdikleri yanıtlardan çok, hangi kelimeleri seçtikleri, hangi duygulara odaklandıkları size daha çok fikir verecektir.

- “Son zamanlarda seni üzen ya da kafanı karıştıran bir şey oldu mu? İstersen benimle paylaşabilirsin.”
- “Bazen büyükler de üzgün olduklarında hemen konuşamazlar. Sen de seni üzen bir şey olursa bana anlatabilirsin, seni dinlerim.”
- “İstersen bana onunla ilgili güzel bir anını anlatabilirsin. Bunu istediğin zaman yapabilirsin.”

Hangi Durumlarda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisine Yönlendirilmeli?

Çocukların yas süreci genellikle doğal ve yaşa uygun tepkilerle ilerler; üzüntü, öfke, huzursuzluk veya geçici ilgisizlik gibi duygular sık görülen tepkilerdir. Ancak bazı durumlarda, çocuğun tepkileri günlük yaşamını olumsuz etkiliyorsa veya uzun süre devam ediyorsa, profesyonel destek gerekir ve çocuğu rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine yönlendirme önem kazanır. Örneğin, çocuk sürekli “Ben onu kaybettim, çünkü kötü bir şey yaptım” gibi kendini suçlayan ifadeler kullanıyorsa, yoğun kaygı yaşıyorsa veya normal oyun ve sosyal etkileşimlerinden uzaklaşıyorsa bu durum profesyonel bir müdahale gerektirebilir. Ayrıca uyku ve yemek düzeninde ciddi bozulmalar, okul başarısında belirgin düşüş, aşırı ağlama, öfke patlamaları veya arkadaşlarıyla ilişkilerde ciddi sorunlar gözleniyorsa rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine başvurulmalıdır. Çocuğun yasını ifade edememesi, duygularını paylaşmakta zorlanması ya da sık sık kendini değersiz hissetmesi, kendine veya diğerlerine zarar verme eğilimleri yönlendirme için önemli işaretlerdir. Bu tür durumlarda erken müdahale, çocuğun duygusal iyilik hâlini koruması ve kaybı sağlıklı bir şekilde işlemesi açısından kritik öneme sahiptir.

1. Yoğun ve uzun süreli olumsuz duygular: Çocuk sürekli üzgün, korkulu veya öfkeli olduğunu ifade ediyor ve bu durum haftalarca değişmiyorsa.
2. Aşırı suçluluk veya değersizlik hissi: “Her şey benim yüzümden oldu” gibi yoğun suçluluk duyguları.
3. Sosyal çekilme ve günlük yaşamı etkileme: Arkadaşlarıyla oynamamak, yemek veya uyku düzeninde ciddi bozulmalar, okula gitmek istememek.
4. Duygularını ifade edememe: Çocuk sürekli kafası karışık veya üzgün olduğunu söylüyor ama ne hissettiğini anlatamıyor, anlamlı cümleler kuramıyorsa.

- + DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2002). *The last dance: Encountering death and dying* (6th ed.). McGraw-Hill.
- + Doka, K. J. (2013). *Grief is a journey: Finding your path through loss*. Atria Books.
- + Erşan, E. E. (2013). Çocuklarda ölüm kavramı ve yas süreci. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 20(2), 107–114.
- + Freedom, C. (2005). *Bereavement and children: Helping children cope with grief*. Jessica Kingsley Publishers.
- + Gross, J. (2018). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Guilford Press. Gross, J. (2020). *The science of emotion regulation*. Guilford Press.
- + Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Gerritsen Sonntag, E. (2005). Coping with grief: Guidelines for schools. *Principal Leadership*, 6(4), 13–17.
- + Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. American Counseling Association.
- + Humphrey, K. M., & Zimpfer, D. G. (2008). *Grief counseling and bereavement support*. American Counseling Association.
- + Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- + Kurşuncu, B. (2017). Çocuklarda yas süreci ve destekleyici yaklaşımlar. In B. Rubin et al. (2012) [Aktaran Kurşuncu, B.]. *Çocuklarda Krize Müdahale* (ss. XX–XX). Nobel Yayıncılık.
- + Ritchie, M., & Huss, S. N. (2000). Support for grieving children: Practical advice for teachers, counselors, and parents. *Childhood Education*, 76(6), 303–308.
- + Rogers, C. R. (2007). *A therapist's view of psychotherapy: On becoming a person*. Houghton Mifflin Harcourt.
- + Thompson, N., & Henderson, P. (2011). *Loss and grief: A guide for human services practitioners*. Palgrave Macmillan.
- + Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.