









PDR CUMHURİYET



*Dergimizin bu ayki
sayısında:*

-  *Ölüm ve yas nedir?*
-  *Çocuklar sevdiği
kişinin karşısında nasıl
davranırlar?*
-  *Cenaze törenleri*
-  *Ebeveynlerin dikkat
etmesi gerektiği durumlar*
-  *Şiir, kitap önerisi, özlü
sözler*
-  *Haberler ve duyurular*

ÖLÜM VE YAS

Sevgili Veliler;

İnsanlığın var olduğu andan itibaren hayatın herhangi bir zamanında çeşitli ölüm yaşantılarıyla karşı karşıya kalınmıştır. Bu ölüm yaşantıları gerek doğal afetler-kazalar yoluyla gerek sağlık sorunlarıyla gerekse insan eliyle gerçekleşmiştir. Günümüze baktığımızda ise sebep ne olursa olsun ölümler artmış ve insanlar bu kayıpları için yoğun düzeyde yas yaşamaya başlamışlardır. Yitirdiğimiz kişinin ardından yas tutmak beklendik ve doğal bir süreçtir. Buradan da görüyoruz ki kayıplar ve yas bizim hayatımızın zor ancak vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu bültende yas ve ölümün ne olduğu, çocukların verdiği tepkiler, bu süreçte velisi olarak çocuğa nasıl davranılması gerektiği ve nasıl davranılmaması gerektiği konusunda bilgiler bulabilirsiniz.

Ölüm ve Yas Nedir?

Yas "Bizim için çok önemi olan birisini sonsuza dek kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular" olarak tanımlanabilir. (Yıldız,2004,s.126) .

Yas, sadece sevilen bir yakının kaybına gösterilen bir tepki değildir. Farklı kayıplar için de yas tepkisi gösterilebilir. Çocuklar da büyükler gibi çeşitli türden kayıplar yaşayabilirler. Anneleri, babaları, kardeşleri ölebilir ya da boşanma, bakım evine yerleştirilme, evlat edinme gibi nedenler ile sevdikleri kişilerle ilişkilerini yitirebilirler. Çocuklar bu tür kayıpları bir arkadaşları hastalandığında ya da öldüğünde veya sevdikleri kişiler uzak bir yere taşındıklarında da yaşarlar. Bütün bu kayıplar, çocuklarda yas tepkisinin ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir.



ÇOCUKLAR SEVDİKLERİ BİRİNİN ÖLÜMÜ KARŞISINDA NASIL DAVRANIRLAR?

Yas tepkisi beş aşamadan oluşur. Bunlar şok, korku, öfke, suçluluk ve kederdir. Bu aşamalar, aslında ister çocuk, ister yetişkin, ister doktor ister hemşire olsun, ölümü yaşayan herkes için geçerlidir. Ancak herkesin bu aşamalardan geçerken ölümle karşılaştıklarında gösterdikleri tepkiler

- ❖ yaş,
- ❖ gelişim aşaması,
- ❖ önceki deneyimler,
- ❖ ölen kişi ile olan yakınlık,
- ❖ aile ile olan iletişim,
- ❖ ölüm şekline göre değişebilir
- ❖ Aynı yaştaki çocukların da diğer faktörlerin etkisiyle yas tepkilerinin farklı olabileceği unutulmamalıdır.

Kardeşi ya da anne babasından ölen bir çocuk, çok büyük bir şok yaşayabileceği gibi bu ölümün gerçek olduğuna inanmaz. Sanki olmamış gibi davranabilir. Aile üyeleri ya da akrabalar, kendileri olayın şokunu üzerlerinden atamadıkları için, çocuğu istemeden ihmal edebilirler. Çocuktur diye onun neler hissettiğiyle ilgilenmeyebilirler. Bu da durumu daha karmaşık hale getirebilir. Anne ya da babasının ölümünden sonra çocuk kendisine şimdi kimin bakacağını merak eder, endişe duyabilir. Sevdiği diğer insanları da kaybedeceğini düşündüğü için yoğun bir korku içinde olabilir yakınların eteğine yapışır ve sıklıkla kendisini sevip sevmediğini ya da ne kadar sevdiklerini sorabilir.

Ölen kişi, çocuğun dünyasında çok önemli bir yer tuttuğu ve çocuk kendini onun yanında güvende hissettiği ve o kişinin ölümü ile birlikte bu güven duygusunu yitirdiği için çocuk öfkelenebilir, kızabilir ve saldırganlaşabilir. Uzun süren bir depresyon, ölümü inkar etmedeki ısrar, öfkenin dışa vurulması; tüm



bunlar yardım için yalvarmadır. Bu öfke onun itiş-kakışmalı oyunlarında, kabuslarında, gergin ve sinirli davranışlarında kendini gösterebilir. Çocuğun öfkesini, ailenin sağ kalan bireyelerine yöneltmesi epey sık görülür.

Annesi ya da babası ölen bir çocuk genellikle, daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir. Bebeksi tavırlarla, sürekli beslenmeyi, kucaklanmayı ve altının bağlanmasını isteyebilir. Konuşması bebek gibi olur parmağını emmeye, kekeleye ve gece altını ıslatmaya başlayabilir. Bunların çok doğal ama geçici tepkiler olduğunu unutmayın.

Küçük çocuklar yakınlarının ölümüne kendilerinin sebep olduğuna inanırlar. Şöyle ki, eğer ölümünden çok daha önce, kardeşi, anne ya da babasına kızdığı için, yaşının gereği çok doğal bir tepki olarak keşke ölse diye düşünmüşse bu dileğin gerçekleştiğini sanır ve bundan büyük bir suçluluk duyabilir. Çocuk baş ve mide ağrısı çekebilir, kendisinin de öleceğinden korkabilir. Daha büyük çocuklar ölen kişiyi taklit edici davranışlar içine girebilir.

Çocuğun ölüm olayı karşısında gösterebileceği bu davranışların hepsi normaldir. Bu tür bir yas sürecinden geçen kişi için zaman önemli bir faktördür. Uzmanlara göre, çocuğun önemli bir ölüm olayının ardından 6 ay sonra, artık yavaş yavaş normal davranışlarına dönmesi ve günlük yaşantısını sürdürmesi beklenir. Ancak aileler, bu davranışların yanında, normal olmayan belirtilerin de farkında olmalıdırlar. Ölümü izleyen haftalarda, bazı çocukların ölen yakınının sağ olduğu konusunda ısrar etmesi doğaldır. Ama ölümün uzunca bir süre inkar edilmesi veya ölenin arkasından ağlayıp üzülmekten kaçınma, üzüntüyü uzun bir süre bastırmak, sağlıklı tepkiler değildir. Bu davranışlar, daha ileride kendini ciddi sorunlar halinde gösterebilir. Eğer bu altı aylık süre sonunda, söz konusu tepkiler devam ediyorsa ve aşağıdaki türden belirtiler varsa, çocukla

ilgilenen kişilerin bir öğretmen, çocuk doktoru ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemeleri yararlı olacaktır.

- ❖ Çocuğun altı aydan daha uzun sürecek şekilde, gündelik olaylar ve faaliyetlerle ilgilenmemesi, her şeye karşı ilgisiz olması.
- ❖ Altı aydan daha uzun bir süre, bebeksi davranışlarını sürdürmesi.
- ❖ Ölen kişinin davranışlarını aşırı şekilde taklit etmesi, sürekli onunla beraber olmak istediğini tekrarlaması.
- ❖ Arkadaşlarından uzaklaşması.
- ❖ Okul başarısının çok önemli bir şekilde gerilemesi, okula gitmek istememesi.

Yaş Dönemlerine Göre Yas Tepkileri

Okul Öncesi Dönem (2-6 yaş)	Okul Dönemi/ Ön Ergenlik (6-11 yaş)	Ergenlik (12-18 yaş)
<ul style="list-style-type: none">✓ Fobik tepkiler,✓ Güven/ sevgi/ destek ihtiyaçlarında sarsılma,✓ İçe kapanma,✓ Yeme/ uyku bozuklukları,✓ Ebeveynlere aşırı bağlanma,✓ Seçici unutkanlık,✓ Daha kabul edilebilir bir senaryo yazma	<ul style="list-style-type: none">✓ Okul başarısında düşüş,✓ İçe kapanma,✓ Üzüntü,✓ Yeme/ uyku bozuklukları,✓ Ebeveynlere aşırı bağlanma,✓ Fobik tepkiler,✓ Güven/ sevgi/ destek ihtiyaçlarında sarsılma,✓ Seçici unutkanlık,✓ Daha kabul edilebilir bir senaryo yazma	<ul style="list-style-type: none">✓ Öfke, inkar, suçluluk,✓ Üzüntü,✓ İntihar düşüncesi,✓ Madde kullanımı/ suça yönelme,✓ Okul başarısında düşüş,✓ İçe kapanma,✓ Yeme/ uyku bozuklukları,✓ Başkalarının bakımını üstlenme,✓ Güven/ sevgi/ destek ihtiyaçlarında sarsılma

CENAZE TÖRENLERİ VEDA

- ✚ Cenaze törenlerine çocukların katılımını sağlayın. Genellikle çocukların da cenaze törenlerine katılmaları, onlar için birçok açıdan faydalıdır. Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri kafasında somutlaştırmasında yardımcı olur. Çocuklar buldukları bu ortamdaki kişilere bakarak yası nasıl yaşayacağını öğrenir. Cenaze töreninden önce çocuğa törenle ilgili bilgi verilmez. Orada birçok insanın olacağı ve onların üzgün olduğunu, bazılarının bu üzüntüsünü sesli bir şekilde bağırarak ifade edebileceğini belirtin. Cenaze töreninde çocuk o süreçte kendini güvende hissettiği bir yetişkinin gözetiminde olmalıdır. Daha sonra yapılacak mezarlık ziyaretlerine çocuğu da götürün. (Çocuk kendisini dışlanmış uzakta tutulmuş onu ilgilendirmeyen bir olaymış gibi hissedebilir)
- ✚ Cenaze törenlerine bu durumlarda çocuk katılmamalıdır: Çocukların törenlere katılmaları faydalıdır; ama eğer çocuk bunu istemiyorsa ya da törenlerden korkuyorsa, bu konuda ona kesinlikle baskı yapılmamalıdır. Böyle durumlarda yapılabilecek en önemli şey, çocuğa orada olup biteceklerle ilgili ayrıntılı bilgi vererek aslında korkulacak ya da çekinilecek bir şey olmadığını açıklamak ve bu konuyu tekrar düşünmesini istemektir. Bunun sonucu olarak, eğer çocuk gelmeyi kabul ederse bundan memnun olduğunuzu söyleyin, ama eğer bütün açıklamalara rağmen çocuk gelmeyi reddediyorsa, onu bu konuda zorlamayın. Salgın hastalık sürecinde çocukların ve diğer yetişkinlerin cenaze törenlerine katılımı zor olabilmektedir. Bu süreçte cenaze töreni ile ilgili resimleri göstererek çocukla konuşabilirsiniz. Uygun bir zamanda mezar ziyareti yapılabilir.
- ✚ 5 yaş öncesinde mezarlığa götürülmek, götürülse bile toprağın altında olduğunu söylemek uygun olmaz. Onun yerine mezar, kaybedilen kişinin bahçesi olarak tanımlanabilir. Ve onu özlediğinde bu bahçeye çiçek götürebileceğini söylemek çocuk için rahatlatıcı olur.
- ✚ Ölen kişi ile direkt yüz yüze gelmemeli, çocuk toprağa gömülme ritüelini görmemelidir. Çocuğun da bir kayıp yaşadığını unutmamak gerekiyor yasını kolaylaştırmak gerekiyor.



- ✚ Eğer çocuklar cenaze törenine katılmışsa bu törenler bir süre yaptıkları resimlerin ve oyunların başlıca konusu haline gelebilir. Aynı zamanda olaydan sonra uzunca bir süre bu konuda konuşma ihtiyacı hissedebilirler. Bunların hepsinin çocuğun durumu kavraması için gerekli olan süreçler olduğunu akıldan çıkartmamak gereklidir. Bu nedenle, çocuklar buna ihtiyaç

duydıkları sürece, onlarla bu konunun konuşulmasında ve soruların cevaplanmasında fayda vardır

Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gerektiği Durumlar

- ❖ Her çocuğun ruhsal gelişimi birbirinden farklıdır her çocuğa kendi ihtiyacı kadar anlatmak uygundur. Kayıp durumlarında çocuğa karşı dürüst ve iletişim halinde olunmalıdır. İletişim halindeyken çocuğun gelişim seviyesi göz önünde tutulmalıdır.
- ❖ Çocuğun en güvendiği kişi önceden planlandığı şekilde çocuğa açıklama yapmalıdır. Terapistten bir akrabadan konuşmalardan çocuğun bu haberi alması uygun değildir. Ölüm çocuğa aniden söylenmemelidir. Bu durum çocuğu şoka sokabilir. Adım adım söylenmelidir. (Artık yaşamıyor ifadesi net kullanmak gerekiyor.) Sessiz sakin bir ortamda hazırlayıcı bir konuşma ile başlanabilir. "Sana hakkında üzücü bir haber vermek istiyorum."
- ❖ Yas sürecindeki çocuk sorularının dinlenmesine ihtiyaç duyar. Bazen oldukça cevaplanması zor sorular sorabilirler. Örneğin ;11 yaşındaki çocuk babasına "neden annem gibi iyi insanlar genç yaşta ölüyor?" sorusunu sorabilir. Bu gibi durumlarda "bu soruya cevap vermek benim için oldukça zor annen ölmek için çok gençti biz yetişkinler de bu gibi sorular sorarız ve bazen biz de cevabını bulamayız" şeklinde bir cevap verebilirler. Ölen kişi ile ilgili açıklama yapılırken çocuğun soru sormasını ve konuşmasına izin verilmelidir. Çocuklar aynı soruyu birçok defa soracaktır. Bu yüzden sabırla yaklaşıp her sefer de aynı açıklama yapılmalıdır. Çocuğa net bir açıklama yapılmadığında çocuk kandırılmış hissedebilir. (Çocuğa "Aaa! Ayıp. Ölenle ilgili bu tarz sorular sorulmaz." gibi yargılayıcı tepkiler verilmemelidir.)
- ❖ Bazı anne babalar ölümü açıklamada zorlandıkları için, çocuğa ölen kişinin aslında uyduğunu veya uzağa gittiğini söylerler. Bu durumda çocuğun ölen kişinin geri gelmeyeceğini kavraması güçleşir. Kafa karışıklığına neden olacak soyut açıklamalardan uzak durulmalı. Örneğin; ölüm bir seyahat olarak açıklanmamalı. (Göçüp gitti, vefat etti, cennete gitti, hakkın rahmetine kavuştu gibi belirsiz ifadelerden kaçınmak çok önemlidir.) Ölen kişi hakkında öldü kelimesini kullanmaktan kaçınmamak gerekir.
- ❖ Yas sürecindeki çocuk kaybettiği anne veya babasını unutmaktan korkar ve bu korkuyu kabullenmek çocuk için oldukça zordur. Bu korku ile baş etmesini sağlamak için fotoğraflardan bir köşe yapmak, anılardan hatıra kitabı oluşturmak, hayatta kalan ebeveynin anılarını paylaşması, ölmüş olsa dahi hala hayatının bir parçası olmaya devam edeceğini belirtmesi çocuklara yardımcı olmada önemlidir.
- ❖ Ölen kişi ile ilgili duygular çocuklardan gizlememelidir. Duyguyu normalleştirmek önemlidir.
- ❖ Çocuklar üzülmeyin diye çaba göstermek yerine üzüntüsü paylaşılmalıdır.
- ❖ Kayıp sonrası çocuğun düzeni değiştirilmemeli ve günlük ihtiyaçları aksatılmamalıdır. Kayıptan sonra çocuk etrafında güvene ve düzene ihtiyaç duyar. Güven ve düzenin yeniden gelişmesi ise çocuğa bakan yetişkinler tarafından eski düzenin yeniden başlatılması yolu ile gerçekleştirilebilir. Bu çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olur. Olanlar nedeniyle dünya çocuk için güvenli olmayan bir yer haline gelir ama hayatındaki birçok şeyin değişmediğini görmek onu rahatlatacaktır.
- ❖ Ebeveynlerinden birini kaybeden çocuğun en temel kaygısı "Ebeveynim olmadan hayatta kalabilecek miyim?" Çocuklar dile getirmemiş olsalar bile kendileriyle kimin ilgileneceği yetişkinler tarafından anlatılmalıdır. Yas sürecindeki çocuğun güven olduğunu bilmeye ve birinin ona bakacağını bilmeye ihtiyacı vardır. Hayatta kalan ebeveynini kaybetmekten korkacağı için hayatta kalan ebeveynin çocuklarını başka yere yatılı göndermemesi, ulaşılabilir olması, nereye gittiğini ne zaman geleceğini söylemesi, çocuğun güvenip bağ kurduğu biriyle kalmasını sağlaması önerilebilir.

1 ŞİİR : CAHİT SITKI TARANCI-YAŞ OTUZ BEŞ

Yaş otuz beş! Yolun yarısı eder,
Dante gibi ortasındayız ömrün.
Delikanlı çağımızdaki cevher,
Yalvarmak, yakarmak nafile bugün,
Gözünün yaşına bakmadan gider.

Şakaklarıma kar mı yağdı ne var?
Benim mi Allahım bu çizgili yüz?
Ya gözler altındaki mor halkalar?
Neden böyle düşman görünürsünüz;
Yıllar yılı dost bildiğim aynalar?

Zamanla nasıl değişiyor insan!
Hangi resmime baksam ben değilim.
Nerde o günler, o şevk, o heyecan?
Bu güler yüzlü adam ben değilim;
Yalandır kaygısız olduğum yalan.

Hayal meyal şeylerden ilk aşkımız;
Hatırası bile, yabancı gelir.
Hayata beraber başladığımız
Dostlarla da yollar ayrıldı bir bir;
Gittikçe artıyor yalnızlığımız.

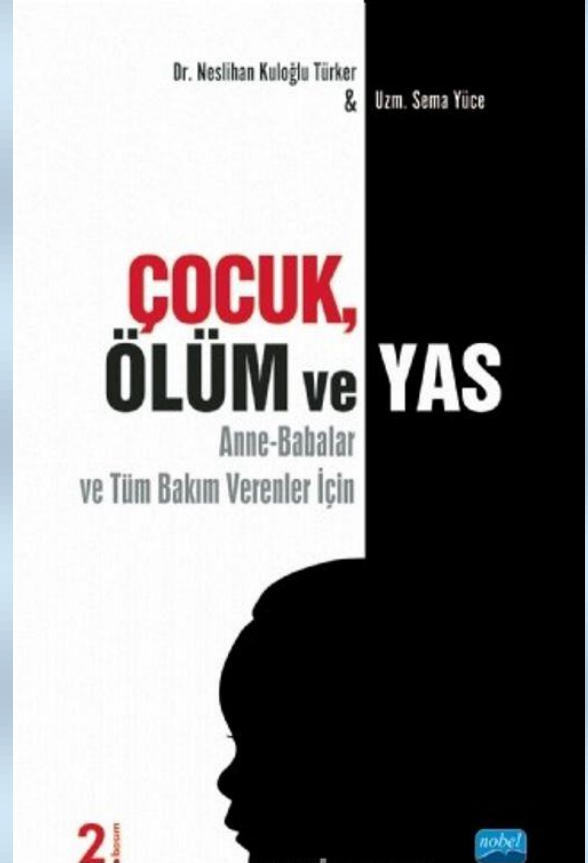
Gökyüzünün başka rengi de varmış!
Geç farkettim taşın sert olduğunu.
Su insanı boğar, ateş yakarmış!
Her doğan günün bir dert olduğunu,
İnsan bu yaşa gelince anlarmış.

Ayva sarı nar kırmızı sonbahar!
Her yıl biraz daha benimsediğim.
Ne dönüp duruyor havada kuşlar?
Nerden çıktı bu cenaze? Ölen kim?
Bu kaçınıcı bahçe gördüm tarumar?

N'eylersin ölüm herkesin başında.
Uyudun uyanmadın olacak.
Kimbilir nerde, nasıl, kaç yaşında?
Bir namazlık saltanatın olacak.
Taht misali o musalla taşında.

1 KİTAP ÖNERİSİ

Kitap 0-18 yaş aralığında yer alan tüm çocukların anne-babaları, bakım verenler ve profesyonel olarak çocuklarla çalışan kişiler için yazılmıştır. Ölüm nedenli bir kayıp yaşantısı için hazırlık, başa çıkabilmek ve yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek hedeflenen temel amaçtır. Çocuk ve çevresinde bulunan diğer bireylerle etkileşimleri arasındaki farklılıklar göz önünde bulundurulmuş ve içerik her bir konu ayrı ayrı ele alınarak yazılmıştır. Çocuklarımıza yardım edebilmenin ilk adımı, ölüm hakkında konuşmanın normal olduğunu göstermektir. İkinci adım, ölüm karşısında yaşadığımız acı duygusunun normal olduğunu anlamalarını sağlamaktır. Üçüncü adım, duygularımızı en uygun biçimde dışa vurup, bu duygularla başa çıkabilmeyi becermektir. Dördüncü ve son adım ise kendi yaşamımıza en sağlıklı biçimde devam edebilmektir. Kaçınılmaz olan bu süreçte yetişkinlerin işini, çocukların ise yaşamlarını kolaylaştırmayı çalışan bir kitaptır.



HABERLER-DUYURULAR

İLKOKUL VE ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN

2. DÖNEM ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UYGULAMALARI

İlkokul 1, 2 ve 3'üncü sınıflarda sınav uygulaması bulunmamaktadır.

İlkokul 4'üncü sınıf ile ortaokul öğrencileri için 2020-2021 eğitim öğretim yılı ikinci dönem derslerinin sınavla değerlendirilmesi durumu, öğrencilerin tercihine bırakılmıştır.

İkinci dönem sınav notu olan öğrenciler için;

- Bu sınavlar geçerli olacak ve e-Okul sistemine işlenecektir. Sınavı yapılan derslerden başka bir sınav yapılmayacaktır.
- Bu öğrencilere istemeleri hâlinde ikinci bir sınav yapıp puanlarını yükseltme fırsatı verilecektir.
- Bu öğrencilere ayrıca tercih hakkı sunulacak olup istemeleri hâlinde sadece birinci dönem notları ile değerlendirilmeleri sağlanacaktır ve bu öğrencilere başka herhangi bir ölçme ve değerlendirme uygulaması yapılmayacaktır.

İkinci dönem sınav notu olmayan öğrenciler için;

- İkinci dönem sınavlarına katılıp katılmama hususunda öğrencilere tercih hakkı sunulacaktır. İsteyen öğrenciler için sınav yapılacaktır.
- İkinci dönem sınavlarına katılmak istemeyen öğrencilerin sadece birinci dönem notlarına göre değerlendirilmeleri sağlanacak ve bu öğrencilere başka herhangi bir ölçme ve değerlendirme uygulaması yapılmayacaktır.

Buna göre velilerimizin, tercih ettikleri seçeneği 26 Mayıs 2021 tarihine kadar öğrencilerin kayıtlı bulunduğu okul müdürlüğüne yazılı olarak ya da e-posta başvurusuyla bildirmeleri gerekmektedir.

PDR SERVİSİ HER GÜN YÜZ YÜZE VE ONLINE OLARAK HİZMETİNİZDE

Okulumuz Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmenleri olarak öğrencilerimize ve velilerimize her türlü konuda destek olabilmek için bireysel görüşmelere açığız.