



ALIAGA REHBERLIK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

KAYIP VE YAS

*2019/Şubat
Sayı.2*

ALİAĞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ BÜLTENİ

Başlarken

Bültenimizin amacı,

Eğitim-öğretim yılı içerisinde çalışma alanımıza giren konularla ilgili her ay farklı bir başlığı ele alarak sizlere detaylı bilgiler sunmaktır. Bu ay ele aldığımız konu **“Kayıp Ve Yas”**

Kayıp ve Yas

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.

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

Bu Sayıda

Başlarken	1
Kayıp ve Yas	1
Yasın Aşamaları	2
Gelişim Dönemlerine Göre Kayıp ve Yas	3
Okullarda Kayıp ve Yas	4
Okullarda Gerçekleşen Durumlara Yönelik Öneriler	4
Yas Sürecinde Öğretmen\Veli	5
Yas Sürecinde Psikolojik Danışman	6-7
Yas Sürecinde Uygulanabilecek Etkinlikler	8



Yas sürecini yaşayan kişilerde daha çok içe kapanıklık ve yaşamı sorgulama ve kendisinden bir parça eksilmişçesine hayattan beklentileri olmama gibi tepkiler görülür (Zara, 2011). Bunun yanında, kişinin kendini büyük bir boşlukta hissetmesi ve birlikte gelen depresyon, şok ve inkâr, kızgınlık ve isyan genellikle yas sürecinde görülen tepkiler arasındadır (Zara, 2011).

Ancak unutulmaması gereken bir husus vardır ki her bireyin karşılaştığı kayıp sonrasında sergilediği yas tutumu biriciktir. Herkes ölüme karşı farklı bir tepki verir ve bu durumla baş etmek için farklı mekanizmalar kullanır. Kullanılan bu mekanizmalar yaşantı, eğitim, kültür, inanç, kişisel direnç, kaybedilen bireyin yakınlığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşabilir.

Kübler-Ross'a (1969) göre, yas süreci beş aşamadan oluşmaktadır. **İnkâr etmek, kızgınlık, pazarlık, depresyon ve kabullenme** .

İlk aşama **inkâr** evresidir. Bu aşamada kişi sevilen birinin kaybını kabul edemez ve ölümün gerçekliğini reddeder. Hiçbir şey hissedememe, kafa karışıklığı, düşünme ve karar verme yetisinin kaybolması da kayba karşı verdiğimiz ilk tepkiler arasında yer alabilir. Bu aşamada olan bireyin, eğer kendisi de isterse defin işlemi gerçekleşmeden önce kaybettiği kişiyi görmesi (bireyin yaşı dikkate alınarak) ve cenaze törenine katılması(bireyin yaşı dikkate alınarak) yasin ilk aşamasını daha kolay atlmasına katkı sağlayabilir. Örneğin, eşini kaybeden biri sofraya eşi için de tabak koyar. Ya da öğrencisini kaybeden bir öğretmen sınıf yoklamasından öğrencinin adını silmez. Okullarda bu aşamada bir öğrenci kaybı olduğunda, sınıfta ölen öğrencinin sırasının bir süre boş bırakıldığı görülür.

Üçüncü aşamada olan **pazarlık** evresinde çoğu zaman yaşanan kayıptan sonra ilahi bir pazarlık görülebilir. Bu esnada, ölümü kabullenmeme ve yapılan pazarlık ile ölen kişinin tekrar geleceği inancı olabilir. Örneğin, ilkokulda sınıf arkadaşını kaybeden öğrenciler mezuniyet kutlamasına gitmeyi reddeder, karşılığında ölen arkadaşlarının geri gelmesini bekler. Bu süreç sonunda bir miktar da olsa durum kabul edilebilir seviyeye iner. Özellikle küçük yaşta olan bireyin yasin bu aşamasında ifade ettiği pazarlık cümleleri dikkate alınmalıdır.

Dördüncü aşama ise **depresyondur**. Kişi artık bu aşamada ölüm durumunu tam anlamıyla kavramış, farkına varmıştır. Örneğin, çok sevdiği birisini kaybeden bir insan günlerce yemek yemiyor ve sürekli yatakta kalıp başka bir şey yapmayı reddediyorsa, hayattan kendini soyutlama eğilimindeyse bireyin depresyon aşamasında olduğunu düşünebiliriz. Bu aşama bireyin sosyal desteğe en yoğun ihtiyaç duyduğu aşamadır. Sevilen birini kaybettiğiniz zaman yas süreci bir yıl gibi uzun zaman sürebilir, fakat bu durum halen devam ediyorsa bu normal bir yas süreci değildir. Böyle bir durumda uzman desteği alınmalıdır.

Yas sürecinin ikinci aşaması **kızgınlık'tır**. Bu durum, daha çok kişi kendi yaşamını düşündüğünde zorlanacağı ya da yapmak istemediği bir durumu, yapmak zorunda kaldığı zaman görülür. Örneğin, "neden yoksun, beni çocuklarla bir başıma bıraktın" diye yakınmalar görülür. Bu yakınmalar zamanla yerini sorgulamalara bırakır. 'Neden benim başıma geldi?' en sık rastlanan sorudur. Öldüğü ve bizi terk ettiği için sevdiğimiz kişiye karşı da öfke yaşayabiliriz.



Yas sürecinin oluşumunda görülen son aşama ise **kabullenmedir**. Sevilen birinin ölümünü kabullenmek, ondan mutluluk duyduğumuz, onu özlemediğimiz anlamına gelmez. Tam aksine, ölümü kabullenmek geleceğe yönelik güzel adımlar atmamıza yardımcı olur. Örneğin, eşini kaybeden biri, yaşadığı kaybı kabullenip çocuklarının geleceği için çocuklarıyla birlikte daha çok vakit geçirerek onların gelişiminde daha aktif ve yapıcı rol üstlenebilir. Bu aşama hayatın artık normal akışına döndüğünün sinyallerinin verir. Rutin işleyişin yerine tekrar oturması beklenir.

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken dikkat edilmesi gereken en önemli unsur çocuğun neyi bildiği ve neyi bilmediği olmalıdır. Eğer korkuları, kaygıları, endişeleri ya da bilmedikleri şeyler varsa onlarla konuşarak şaşkınlıkları giderilebilir. Konuşmak her zaman sorunları çözmeyebilir ancak bir miktar da olsa anlamalarını kolaylaştırabilir. Çocukla ölüm üzerine konuşulurken söylenecekler *'içinde bulunduğu gelişim dönemi'* ve *'geçmiş yaşantıları'* dikkate alınarak belirlenebilir. Bireysel farklılıklara da dikkat edilmesi gerektiği unutulmamalıdır.



0-2 Yaş - Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandığı kişiden ayrıldığı anda ayrılık kaygısı yaşayabilir.

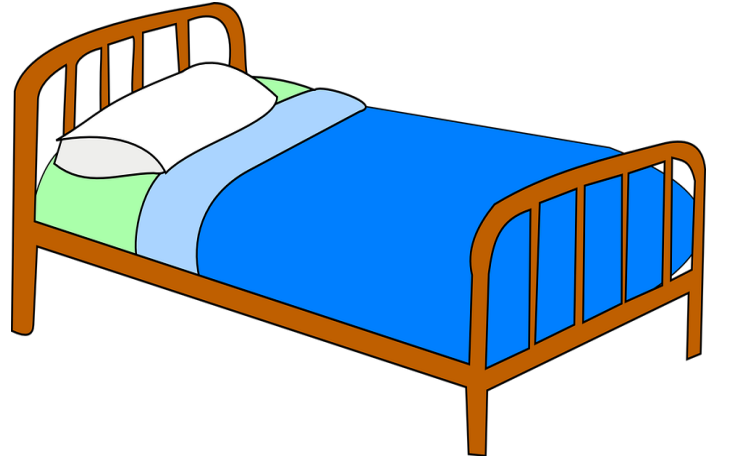
3-5 Yaş - Bu yaşta çocuklar genellikle ölümü bir kayıp görmezler. Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendisinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir. Buldukları yaş itibarıyla bu yaşta çocuklar ben-merkezci olduğu için ancak kendisi ile sürekli ilgilenen ve ihtiyaçlarını karşılayan birilerini artık yanlarında göremeyince o kişinin ölümünü hissedebilirler

6-11 Yaş - Ölümü geri dönülmez, sona erme olarak görebilir, ancak kendisinin ölebileceğini kavrayamayabilir. Bu dönemde çocuklarda görülen kayıp sonrası yas tepkileri yetişkinlere benzer olabilir. Çocuklar ölüm sonrası özellikle aileden birinin kaybindan sonra yoğun tepkiler verebilir. Bu tepkilere örnek olarak; yeme- içme problemleri, aşırı derecede üzüntü, içe kapanma ve saldırganlık verilebilir.

12-18 Yaş - Ölümü evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilenerler. Ölümünden sonra görülen yas tepkileri yetişkinlerden farklı olabilir. Bu dönemde çocuklar daha çok yakın çevresindekiler için endişe duymaya başlarlar.

Çocuklara ölümü açıklarken "tanrı", "uyku", "melekler", "cennet" gibi kavramlar kullanılmamalıdır.

Bu kavramlar çocuklar üzerinde ters etkiler yaratabilir. Özellikle ölen biri için "uykuya gitti" demekten kesinlikle kaçınılmalıdır Çünkü çocuk ölüm ile uyku arasındaki farklılığını anlayamayabilir ve uyku problemleri yaşayabilir aynı zamanda kabuslar görebilir.



Herhangi bir ölüm olayı gerçekleştiği merkezin etrafında ilgili-İlgisiz herkesi etkileyebilmektedir. Bu etkilenim seviyesi bazı vakalarda birkaç kişi ile sınırlıyken bazı vakalarda kitlelere, milyonlara ulaşacak düzeyde olabilmektedir. Bir okulda gerçekleşen ölüm olayını ele aldığımızda ise sayıca fazla bir etkilenimden söz etmek mümkün olacaktır. Ölüm olayı gerçekleşmeden önce bu konu okullarda fazla ilgi görmez. Ancak gerçekleştiği andan sonra tüm paydaşları içine alan yoğun bir süreci beraberinde getirir. Bu paydaşlar öğrenciler, öğretmenler, okul idaresi, veliler, ölen bireyin yakınları, okul çalışanları ve okul bölgesinde olan bireyler olarak belirlenebilir. Kayıp gerçekleştikten sonra yas süreci yaşayan öğrenciler için en başta okul psikolojik danışmanı olmak üzere tüm paydaşların psikososyal desteği bireyin bu süreci en az etkiyle atlmasına büyük oranda katkı sağlayacaktır.



Bu desteğin sistematik ve planlı olabilmesi için okulun krize müdahale planının önceden hazır olması ve okul yönetici ve öğretmenlerinin bu konuda önceden bilgilendirilmesi faydalı olacaktır. Psikolojik danışman liderliğinde yürütülecek olan okulun krize müdahale planı dahilinde temel amaç okulda ölümle ilgili duyguların paylaşılmasına fırsat verecek ve ölümü kabullenme sürecinin daha sağlıklı gerçekleşmesine zemin hazırlayacak rehberlik hizmetlerinin sunulmasıdır (National Center for School Crisis and Bereavement, 2006).

OKULLARDA GERÇEKLEŞEN BEKLENMEDİK DURUMLARA YÖNELİK ÖNERİLER

- Olay okul saatlerinde ve okul ortamında gerçekleşmiş ise diğer öğrencilerin görmemesi sağlanmalıdır.
- Medya, öğrenciler, veliler ve halk ile paylaşım yapılacaksa ekip tarafından oluşturulan tek bir metin olmalıdır. Farklı paylaşımlar bilgi kirliliğini beraberinde getirmektedir.
- Durum ile ilgili tüm velilere ile sms yolu ile bilgi sunulacaksa ölen çocuğun velisi telefon zincirinden çıkarılmalıdır.
- Ölen öğrenci için bir anma köşesi oluşturulabilir. Burada yazılı paylaşım yapılabilir. Ancak bu paylaşımlar psikolojik danışman tarafından sürekli kontrol edilmelidir.
- Etkilenim düzeyi yüksek olan okul öğretmene ya da personeline destek verilmelidir.
- Krize müdahale ekibinin rol dağılımı önceden belirlenmelidir. Böylece süreç yönetimi daha kolay sağlanabilir. (Müdahale, okul çevresi ile iletişim, medyaya bilgi verme, öğrenciler ile görüşme,..vb.)
- Ölüm ile ilgili çocuklara yapılacak bilgilendirmenin zamanı önemlidir. İlk ders saatinde tüm öğrencilere eş zamanlı olarak bilgilendirme yapılabilir.
- Ölen öğrenci sınıf yoklama listesinden çıkarılmalıdır. İsmi ilerleyen günlerde yoklamada okunması diğer öğrencilerin etkilenmesine sebep olabilir.

ÖĞRETMEN

Yas sürecinde öğretmenlerin rolü ve görevleri oldukça önemlidir. Çünkü onların gözünde öğretmen yalnızca bir eğitimci değil, aynı zamanda saygı uyandıran bir figür, rol model ve hatta bazen de sırdaş rolündedirler.

Çocuğa yaşadığı kayıp ile ilgili gerçek ve yaşına uygun bilgi vermek bu süreçte öğretmenden istenebilir. Öğretmen anlatılanların çocuk tarafından yanlış anlaşılmadığını da kontrol etmelidir.

Öğretmenin

Kendi söyleyeceklerine odaklanmak yerine çocuğun paylaşımlarına dikkat kesilmesi çocuk için daha yararlı olacaktır.

Öğretmenlerin yas sürecinde çocuğa yapabileceği şeylerden biri de onu evinde hissettirmektir. Böylece içinde bulunduğu durumun bütün yanlarını, korkutucu etkilerini, olumsuz duygu ve düşüncelerini azaltabilir.

Örneğin; öğrencinin bilişsel uygun ve yeterli miktarda göz teması kurarak, açık uçlu sorularla beraber duygu ve düşüncelerini öğrenebilirler. Bunun yanı sıra öğrenciye yaklaşabilmek adına onların dilinden de konuşabilirler.

Bazen “ölümü” konuşmak bu kadar kolay olmayabilir ve bu durum çocuğun yaşına ve geçmiş deneyimlere göre değişiklik gösterebilir. Bunun yanı sıra, yas sürecinde bir çocuğun en büyük ihtiyacı; onlarla konuşan birinin olması değil, onları dinleyen, anlayan birinin varlığıdır. Bazen sadece müsait olmak ve dinlemek yeterlidir (Wolfelt, 2007).



VELİ

Aileler sahip oldukları sosyo-kültürel normlara ve dinsel öğretilere göre çocuklarına ölümle ve yasla nasıl başa çıkılacağını öğretir. Bu yüzden, temelde her ne kadar bireysel bir süreç olarak görünse de bireysel değildir çünkü bu süreç ailesel ve toplumsal dinamiklerden büyük ölçüde etkilenebilir. Yas süreci ailenin her bir üyesinin rolüne farklı zorluklar ekleyebilir. Örneğin; ölüm ardından ebeveynler eski aile düzenini kurmakta ve sorumlulukları paylaşmakta zorlanabilir (Çataloğlu Sinangın, 2010).

Ölen kişiyi hatırlatacak şeyleri ortadan kaldırmayın.

Çocuklarda bu durum yalnızlık hissi yaratabilir, çevresine, yaşananlara ve kendine öfke duyabilir, kendisi ve ailesi için endişe duyabilir. Bu güçlü ve zor duyguları deneyimleyen bir çocuk, bu duyguların nasıl meydana geldiğini ve nasıl başa çıkılacağını bilmek ister ve yönlendirilmeye ihtiyacı vardır (Hibbert, 2017).

Başka bir önemli nokta ise ebeveyn olarak duyguları gizlememektir. Çocuğun bir yetişkinin bu süreçle nasıl başa çıktığını görmesini sağlamak ona ne yapması gerektiği hakkında örnek teşkil edecektir. Ağlamayı, kaybedilen insanı özlemeyi, onun hakkında güzel anılardan bahsetmeyi, sağlamak gibi (NASP, 2003).

Sadece “Yaşlı insanların öldüğü” konusunda bilgilendirilmişse genç bir insan veya bir çocuk öldüğünde bunu duyduğunda şaşırabilir ve bildiklerine inancını yitirebilir.

Kayıp çocuk için gerçek kılabilmek önemlidir. Bununla çocuğunuzun cenaze törenine katılmasına izin verin. Onunla mezarlık ziyaretleri yapın.

Açıklama yaparken çocuğunuzun soru sormasına ve konuşmasına izin verin. Bu dönemde çocuğunuz aynı soruları tekrar tekrar sorabilir. Ona sabırla yaklaşın ve verdiğiniz cevaplarda tutarlı olmaya çalışın. Başka bir deyişle, olayı hiç değiştirmeden anlatın ve hayatta kalanların güvende olduklarını ona söyleyin.

Worden'e (2001) göre, aşağıda verilen 10 temel ilke yas sürecinde önemli rol oynamaktadır.

Danışana yaşadığı kaybın gerçek olduğunu kabullenmesine yardımcı olmak: Danışanlar, her ne kadar yaşamındaki birinin kaybının yarattığı olumsuzluklar nedeniyle yas danışmanlığı sürecine katılsalar da, yaşananların gerçek olmadığı ve kaybın gerçekleşmediğine yönelik bir his taşıyabilmektedirler. Bu durumda, kaybın gerçekleştiği ve ölen kişinin bir daha geri dönmeyeceğine yönelik farkındalığın danışanda artırılması yas danışmanlığının birincil görevi olmaktadır. Dolayısıyla, kaybın yarattığı olumsuz duyguların kendi üzerlerindeki etkilerine yönelik çalışmaya başlamadan önce danışanların bu gerçekliği tam olarak kabullenmeleri önem arz etmektedir. Kaybı kabullenmesi için ona açık uçlu sorular yönelterek kayıp üzerine konuşması sağlanabilir.

Danışanın kayba yönelik duygularını fark etmesine ve yaşamasına yardımcı olmak: Bu süreçte ortaya çıkan en temel olumsuz duygular derin üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik ve yalnızlıktır. Dolayısıyla yas sürecinde danışanlar, yaşadıkları acı ve huzursuzluk nedeniyle hissettikleri duyguları tanımlamakta ya da ifade etmekte güçlük çekebilirler. Ne var ki, yas danışmanlığının en önemli aşaması da danışanların yaşadıkları derin acıyı süreç içinde kabul etmelerine yardımcı olmak ve kayıp sonrası ortaya çıkan duyguları üzerinde çalışmalarını desteklemektir. Dolayısıyla, danışanların yaşadıkları temel olumsuz duyguları sadece fark edip ifade etmelerinden öte, bu duygularıyla yüzleşerek deneyimlemeleri, duygusal boşalmanın sağlanması ve yaşanan duyguların anlamlandırılması açısından büyük önem taşımaktadır.

Danışanın ölen kişi olmaksızın hayatını devam ettirmesini desteklemek :

Kaybın ardından, bireylerin varolan rollerinde değişiklikler olması ve sorumluluklarının artması normal bir durumdur. Dolayısıyla bu kural, ölen kişi olmaksızın danışanların yaşamını sürdürülebilmesini ve yaşamlarıyla ilgili bağımsız kararlar alabilmelerini kolaylaştırmayı hedeflemektedir. Bu aşamada psikolojik danışman, problem odaklı bir yaklaşım kullanarak danışanın karşılaşılabileceği problemleri belirlemesine ve bu problemleri nasıl aşacağına yönelik çözümler üretmesine yardımcı olmaya çalışmaktadır. Karar verme ve etkili başa çıkma yöntemleri konusunda danışanın bilgilendirilmesi, danışanın varolan sıkıntı ve kaygılarının azaltılmasına yardımcı olacaktır.



Danışanın varolan kaybına yönelik bir anlam bulmasına yardımcı olmak : Yardımın en önemli amaçlarından biri de danışanın sevdiği kişinin ölümüne yönelik bir anlam bulmasına yardımcı olmaktır. İnsanlar, sevdikleri kişinin 'neden' öldüğüne yönelik bir cevap bulamadıklarında, ölümün gerçekleşme biçimine göre birtakım etkinliklere yönelebilmektedirler. Bu tür etkinlikler, bireylerin, kaybettikleri kişilerin anlamsız ya da boş yere ölmediklerine inanmalarına yardımcı olmaktadır. Örneğin, ülkemizde trafik kazasında kızını kaybeden bir baba, yeni trafik yasasının çıkarılması için ülke çapında bir yürüyüşe çıkarak, ülkede kızının yaşadığı şekilde bir ölüm gerçekleşmemesi için önemli bir etkinlik gerçekleştirerek, kızının kaybına toplumsal anlamda da önemli bir anlam kazandırmak istemiştir

Danışanın kaybedilen kişiye yönelik duygusal enerjisini başka ilişkilere yönlendirmesini kolaylaştırmak:

Danışanın yaşamını devam ettirmesi ve gelecekte yeni ilişkilere fırsat sunması için kaybettiği kişiye kendi yaşamında yeni bir yer bulması önemli bir konudur. Anı formasyonu oluşturma, danışanın kaybettiği kişiye yönelik duygusal enerjisini aşamalı olarak azaltmasına imkan veren bir yoldur. Bazı bireyler bu konuda bir yardıma gerek duymazken, bazıları ise bu konuda cesaretlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Çünkü, bazı bireyler kayıp sonrası yeni ilişkiler kurmanın, ölen kişinin anısına hakaret olabileceği kaygısı yaşayabilirler. Bazıları da, ölen kişinin yerini hiç kimsenin alamayacağını düşünürler. Aslında ikinci yaklaşım bir yönüyle doğruluk payı taşımaktadır. Buna rağmen psikolojik danışmanlar, kayıp sonrası bireyin yaşamında oluşan boşluğun yeni ilişkiler yardımıyla doldurulabileceği ama yeni ilişkilerin kaybedilen kişinin yerini asla alamayacağı konusunda danışanlarında bir farkındalık yaratma durumundadırlar.

Danışana yas tutması için gereken zamanı sağlamak: Danışanın kayba yönelik uyumunu sağlaması ve ölen kişi ile olan temel bağlarını kopararak normal yaşantısına geri dönmesi için zamana ihtiyacı vardır. Psikolojik danışman, zaman gerekliliği konusunda danışanı ve gerekirse danışanın ailesini bilgilendirmelidir. Aynı zamanda, yas sürecinde danışan için önemli ve zor olabilecek dönemler vardır ve bu dönemlerde danışana destek olunması önemli bir konudur. Ölümün 3. ayında ve ilk yıldönümünde danışanlar ile iletişim kurularak onlara destek olunabilir. Ülkemizde, gelenekler doğrultusunda ölümün 7. günü, 40. Günü, 1. yıldönümünde çeşitli dinsel etkinlikler düzenlenmektedir. Bu dönemlere özgü olarak, danışanların kendileri için özel anlam taşıyan bu ve benzeri günlerde neler yaşadıkları konusunda konuşmaya cesaretlendirilmelerinin ve duygularını ifade etmelerine imkan sağlanabilir.



Danışanı 'normal yas' tepkileri konusunda bilgilendirmek: Bir kayıp sonrası bir çok birey, ortaya çıkan yas tepkileriyle birlikte 'delirmeye' başladıkları gibi bir hisse kapılarak yoğun bir kaygı yaşayabilmektedirler. Çünkü, ortaya çıkan yas tepkileri, danışanları günlük etkinliklerinden alıkoyarak yaşamlarında normal olmayan bir şeyler yaşadıklarını düşünmelerine neden olabilmektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışman'ın normal yas tepkileri konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip olması ve danışanları bu konuda bilgilendirerek danışanın tepkilerinin normalleştirilmesine destek olması gerekmektedir. Bilgilendirme sürecine yönelik hazırlanmış broşürler de bu süreçte önemli bir işlev görebilmektedir.

Yas sürecindeki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmamak: Kayıp sonrası bireyler, çok farklı yas tepkileri gösterebilirler. İlgili alanyazında, kayıp sonrası bireylerde gözlenen birçok ortak fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal yas tepkileri belirtilmesine rağmen, herkesin aynı şekilde bu tepkileri göstermesi beklenemez. Bireysel, çevresel ve kültürel farklılıklar ile kayba yönelik faktörler yas tutma biçim ve sürecinin bireyler arasında büyük oranda değişkenlik göstermesine neden olmaktadır. Özellikle, bir aile bireyinin ölümü sonrası bazı aile üyelerinin yas tepkilerinde diğerlerine göre farklılık olması aile içinde huzursuzluk yaratabilir.

Danışanın savunma mekanizmalarını ve baş etme yöntemlerini gözlemlenmek: Bir kayıp sonrası danışana özgü ortaya çıkan savunma mekanizmaları ile baş etme mekanizmalarının gözlenmesi yas danışmanlığında önemli olan bir diğer kuraldır. Psikolojik danışman ile danışan arasında güven ilişkisi kurulduğu andan itibaren danışan kendi yas tepkileri üzerine konuşmaya başlamasıyla, adı geçen mekanizmaların belirlenmesi zor olmayacaktır. Bu süreçte psikolojik danışman, danışanın kullandığı savunma ve baş etme mekanizmalarını belirleyerek danışanın, kullandığı bu mekanizmaların etkinliğini değerlendirmesine yardımcı olması gerekmektedir.



Danışanda varolabilecek bir psikolojik rahatsızlığı tanımlayarak, yönlendirmek. Yas danışmanlığı sürecinde psikolojik danışman, danışanda kayıp öncesi ya da kaybın neden olduğu bir psikopatolojinin var olup olmadığını dikkatli bir şekilde değerlendirerek, gerektiğinde danışanı farklı alandaki bir uzmana yönlendirmelidir.

Anı Kitabı: Bir kayba uğramış olan kişi ailesi ve yakın çevresinde bulunan insanlarla birlikte kaybettiği kişi için bir anı kitabı oluşturur. Bu kitabın içerisine fotoğraflar, yazılar, hisler, geçmiş yaşantılar ... vb. koyulabilir.

Boş Sandalye: Bu etkinlikte kayıp yaşayan çocuğun karşısına boş bir sandalye koyulur. Uygun ortam hazırlandıktan sonra kişi gözlerini kapatarak karşısındaki boş sandalyede kaybettiği kişinin olduğunu düşünüp onunla paylaşmak istediği şeyleri söylemesi sağlanır.



Rol Oynama: Öğrencilerin kaygı duydukları ortamlara ve olaylara yönelik baş etme becerilerinin geliştirilmesi için danışman ile birlikte farklı role girerek durumları canlandırırılar.

Güveli Yer: G özlerinizi kapatın. Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması. Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün. Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor? Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz? Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor? Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar? Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıklığını, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz? Nasıl bir koku alıyorsunuz? Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin. Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın. Hayalinizdeki bu yere bir isim verin. Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün. Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

Veda Balonları: Okulda yaşanan bir kayıp sormasında bir grup öğrenci ile birlikte okul bahçesinde bir araya gelinir ve herkesin eline balon verilir. Kayıp ile ilgili okul psikolojik danışmanı açıklama yaptıktan sonra herkesten aynı anda elindeki balonu gökyüzüne bırakmaları istenir. Böylece aralarından ayrılan arkadaşlarına gökyüzüne yükselen balonlarla birlikte somut bir veda etmeleri sağlanabilir.



Serbest Yazı: Katılmak isteyen öğrencilerden kaybedilen öğrenci ile ilgili yazmak istedikleri ne varsa yazmaları istenir. Bu yazılar psikolojik danışmanda toplanır. En son tüm yazılar bir defterde toplanır. İçerik kontrol edildikten sonra ölen çocuğun ailesine verilir.

KAYNAKÇA

- *Çataloğlu Sinangin, B. (2010). Ölümün çocuk ve ergenler üzerindeki psikolojik etkisi: Kayıp yaşayan çocuk ve ergenler.
- *Hibbert, C. (2017). Dealing with the Grief and The Family.
- *NASP School Safety and Crisis Response Committee. (2015). Addressing grief: Tips for teachers and Administrators.
- *National Center for School Crisis and Bereavement. (2006). Guidelines for responding to the death of a student or school staff. Cincinnati,
- *Wolfelt, A. (2007). Helping Grieving Children at School.
- *Worden, J. W. (2001). Grief Counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (2. baskı).
- *Yıldız S.A. (2004). Çocuk, Ölüm ve Kayıp. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 11. 125-144
- *Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci

Serkan YILMAZ
Merkez Müdürü
Yağmur TOPÇUOĞLU
Müdür Yardımcısı
Ezgi DEMİR
R.P.D.H. Bölüm Başkanı
Dr.H.Tezer ASAN
Ö.E.H. Bölüm Başkanı
Halil ÖZGÜL
Rehberlik Öğretmeni
Fatma ÇİĞDEM EMRE
Rehberlik Öğretmeni