

İLKOKUL

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI
YAS



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



İşbirliği
KfW



İLKOKUL

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI

YAS

PSİKOSOSYAL
DESTEK
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI
YAS

İLKOKUL

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5916-8

Genel Yayın No: 7776

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1775

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. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR

Serap ERDEĞER

Murat TANRIKOĞLU

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 Psikoëğitsel 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
İlkokul (6-9 yaş).....	34
Profesyonel Yardımda Kullanılabilecek Etkinlik ve Teknikler.....	36
BÖLÜM-III	38
Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Aile.....	38
Yas Yaşayan Çocuk ve Ergenlerle Çalışma Sürecinde Öğretmenler	39
Yas Sürecindeki Öğrencileri Destekleme Sürecinde Öğretmenler	41
Yas Tutan Kişilere Yardımcı Olmayan İfadeler.....	42
BÖLÜM-IV.....	51
Psiko-Eğitsel Yas Destek Grubu.....	45
Çocuklarla Psikoëğitsel Yas Destek Grubu Hazırlık Süreci.....	45
OTURUM 1: BİRBİRİMİZİ TANIYALIM	51
OTURUM 2: YAS TEPKİLERİ.....	57
OTURUM 3: YAS TEPKİLERİNİ ANLAMA VE PAYLAŞMA.....	68
OTURUM 4: KAYIP SONRASI YAŞAM	74
OTURUM 5: YARDIM KAYNAKLARIM/SOSYAL DESTEK.....	80
OTURUM 6: ANILARIMIZI HATIRLAYALIM	85
PSİKOEGİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU	91
Kaynakça.....	92



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 (örneğin, *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 kılma 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 çözümlenmemiş 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, çocuklar 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 gruba 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 psikoedütsel destek gruplarına liderlik edecek psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin asgari bilmesi gerekenler özetlenmiştir. Sonrasında da başarılı bir psikoedütlüm uygulaması için yol gösterici olacak bazı bilgi ve beceri alanlarına değinilmiş ve farklı eğitim kademeleri için örnek psikoedütlüm 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 sürdürememek 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, özgüven 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 ölümü 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 yasla 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 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. (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	İştah 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
Çocuklar yalnızca sevdikleri birini kaybettiklerinde yas tepkiler gösterirler.	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.
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.	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. Çocuklara cenazeye katılmak isteyip istemedikleri sorularak cenaze süreci konusunda bilgi verilmelidir.
Çocuklar ölüm haberini aldıktan sonra kayıtsız kalırlar ve bundan etkilenmezler.	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.

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 sağlamakla 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	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 ölümden 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 paylaşımda 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

İlkokul (6-9 yaş)

Beş yaşından itibaren çocuklar ölen kişinin artık geri gelemeyeceğini ve yaşam fonksiyonlarının devam etmediğini (acıkmadığı, üşümediği gibi) anlamaya başlarlar (Dyregrov, 2008). Yedi yaş civarında çocuklar ölümün evrensel bir kavram olduğunu ve herkesin başına gelebilecek bir şey olduğunu anlarlar. Ancak ölümün kendi başlarına da gelebileceğini anlamakta güçlük çekebilirler. Bu yaş döneminde büyüsel düşünme devam ettiğinden dolayı ölen kişinin kendilerini görebileceğine ve duyabileceğine inanmaya devam edebilirler. Yeterince iyi bir çocuk olurlarsa sevdikleri kişinin geri geleceğine inanmaya devam edebilirler. Sevdikleri kişilerin öleceğinden dolayı korku duyabilirler. Ölümden sonra bedene ne olduğu ile ilgili sorular sorabilirler. Yaşları ilerledikçe ölümden sonraki yaşam ile ilgili de sorular sorabilirler. Dokuz yaşına geldiklerinde ölümün kaçınılmaz olduğunun farkına varırlar ancak yalnızca yaşlı kişilerin başına gelebileceğini düşünmeye devam ederler.

Sevdikleri kişilerin ölümünün ardından altı ile dokuz yaş aralığındaki çocuklar;

- Ölen kişinin bedenine ne olduğu ile ilgili sorular sorabilirler.
- Sevdikleri kişilerin ölümünden kendilerini sorumlu tutabilir ve suçluluk duyabilirler.
- Sevdikleri diğer kişilerin de öleceklerinden korktukları için okula gitmekten korkabilir veya odaklanmakta güçlük çekebilirler.
- Erkek çocukları agresif davranışlar sergileyebilirler.
- Kız çocukları içe kapanabilir.
- Kendilerinin ve çevrelerinde bulunan diğer bakım verenlerinin fiziksel sağlığı ile ilgili endişe duyabilirler.
- Özellikle ebeveynini kaybeden çocuklar, yetişkinler gibi davranmaya veya yetişkin rolleri üstlenmeye çalışabilirler.

İlkokul dönemindeki çocuklarda ölüm kavramı gelişmeye başlamasına rağmen bu yaş aralığındaki çocukların yas ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmek için kelime hazineleri, o kadar gelişmemiş olabilir. Bu nedenle, okul öncesi dönemde olduğu gibi ilkokul dönemindeki çocukların da kendilerini ifade edebilmeleri için oyun terapisi veya sanat temelli aktiviteler gibi araçların kullanılması önerilmektedir (Hare, Sugawara ve Pratt, 1986). Goldman (2004) çocukların ölüm ile ilgili duygu ve düşüncelerini açığa çıkarmalarına yardımcı olan tekniklerin

çocukların iyileşme süreçlerinde önemli bir katkısı olduğunu ifade eder. İlkokul dönemindeki çocuklar ile ölüm konusu çalışırken aynı zamanda 1) ölüm temasını işleyen hikâyeler, 2) çocukların kaygılarını ve duygularını ifade alabilecekleri, 2) rol oynama çalışmaları, 3) kuklalar ve 4) sanat aktiviteleri kullanılabilir. Çocuklar ile yapılacak grup çalışmalarında aynı zamanda bitkinin yaşam döngüsünü takip edebilecekleri etkinliklerin kullanımı da önerilmektedir.

Etkinlik Örneği

Paylaşım Çemberi (Sharing Circle). Sekiz yaşından büyük çocuklara grupta psikolojik destek hizmeti sunulurken kullanılabilir bu teknikte büyükçe bir karton üzerine daire çizilir. Grup üyeleri bu kartonun etrafında çember şeklinde otururlar. Çocukların her birine birer kalem verilir ve çocuklara dairenin içine bir nokta koymaları söylenir. Ardından noktalarından dairenin dışına bir çizgi çizmeleri istenir. Grup üyeleri çemberin dışına isimleri yazarlar ve/veya ölen sevdiklerini temsil eden resimler çizerler. Bu etkinlik tamamlandığında danışman, grup üyelerinden kayıplarıyla başa çıkma yolları hakkında yazmalarını veya resim çizmelerini ister. Psikolojik danışman, çocukların her birine çizdikleri resimler hakkında sorular sorarak etkinliği başlatır. Gönüllü olarak etkinliğe başlayan çocuk ölen kişi ile ilgili anılarını ve ölümü ile nasıl baş ettiğini paylaştıktan sonra devam etmesi için sözü yanındaki arkadaşına verir ve dairenin içine çizdiği noktasını da yanında oturan diğer kişinin noktası ile birleştirir. Dairenin içindeki tüm noktalar birleşene ve tüm üyeler anılarını paylaşana kadar etkinlik bu şekilde devam eder. Anılarını paylaşmak istemeyen bir üye olursa noktasını doğrudan yanındaki arkadaşının noktası ile birleştirerek sırasını bir sonraki kişiye verebilir. Herkes paylaştıktan sonra psikolojik danışman çocuklardan “noktaları neden birleştirdiklerini” tahmin etmelerini ister. Her birinin ölüm ile ilgili deneyimi kendine özgü olsa da aslında aralarında ortaklıklar olduğunu da bu sayede fark etmelerini sağlar. Bu etkinlik grup üyeleri arasındaki iş birliği ve dayanışmanın da oluşmasına katkı sağlar (Bradley, Whiting, Hendricks, Parr ve Jones Jr, 2008)

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 paylaşımda 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 kullanılabilecek 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 “Hoşça Kal Mektubu Yazma” etkinliğidir. Hoşçakal mektubu ölen kişiye sembolik olarak veda etme fırsatı sunabilir.
- **Bibliyoterapi:** Kitaplardan yararlanılarak yas yaşayan bireylerin toparlanma süreci desteklenebilir. Bu süreçte kullanılabilecek 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 söylenemeyen 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 bağın sürdürülmesine yardımcı olabilir.
- **Sosyal Destek Kaynaklarının Belirlenmesi ve Güçlendirilmesine Yönelik Etkinlikler:** Yasa 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 olabileceği de 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.

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 yasa 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 ölümleri anlamakta zorlandıkları ve geri dönülebilir olduğunu düşünürler. Bu yaş aralığındaki çocuklara açıklamalar yaparken dolaylı ifadeler kullanmaktan kaçının.

Oyunlar ve çizim etkinlikleri gibi aktiviteler aracılığıyla ölümlerle 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 ölümleri 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 uyarılar 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 uyarıların 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

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ PSİKOEĞİTSEL YAS DESTEK GRUBU

Çocuklarla Psikoeğitsel Yas Destek Grubu Hazırlık Süreci

Bu yaş çocuklarla nasıl bir psikoeğitsel yas destek grubu yapacağınız çalışılan kurumun özellikleriyle sınırlı olabilir. Oturum sayısı, oturumların süresi ve katılacak çocuk sayısı kurumun imkanları kadar çocukların birbirini ve grup liderlerini ne kadar tanıdığı, yaşadıkları yasin doğası vb. özelliklere göre de farklılaşabilir. Aşağıdaki örnek grup için 3 veya 4 sayıda çocuğun katılımı öngörülmektedir. Okulda bulunan psikolojik danışman/rehber öğretmen sayısı elverirse eş danışmanlı grup yürütülmesi önerilir.

Burada tanıtılan grubun genel amacı okul öncesi çağı çocukların 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 çocukların ihtiyaçlarına dayalı olarak bu genel amaca dayalı olarak spesifik alt amaçlar belirleyerek ilerleyebilir. Dolayısıyla grup hazırlığında öncelikle gruba katılacak çocukların 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*

OTURUM 1: BİRBİRİMİZİ TANIYALIM

Amaç(lar):

- Çocukların birbirlerini tanımalarını/daha yakından tanımalarını sağlama
- Çocukların grupta kendilerini güvende ve rahat hissetmelerini sağlama
- Grup işleyişi hakkında bilgi verme ve grup kurallarını oluşturma
- Kayıp ve ölüm kavramlarının anlaşılması

Gerekli Malzeme(ler):

- Kukla olarak kullanılacak bir oyuncak
- Duygu ifade eden etiketler
- Tahta veya büyük boy fon kartonu
- Tahta kalem veya tebeşir veya fon karton için kalemler

Ön Hazırlık:

- İlkokul Psikoeğitsel Yas Destek Grup oturumları süresince kukla olarak kullanılacak bir oyuncaktan faydalanılmaktadır. Psikolojik danışman/rehber öğretmenin grup etkinliklerinde kullanılacak kuklayı öncesinde belirlemesi gerekmektedir.

İşleyiş ve Süreç:

1- Tanışma ve Isınma

UYGULAYICIYA NOT:

Oturumlarda kullanılacak kuklaya, grup katılımcıları ile birlikte ortak bir isim verilebilir ve oturumlar boyunca bu isim kullanılabilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, "Kukla" aracılığı ile grup oturumunu başlatır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen kuklayı konuşturarak kendini tanıtır.
- Grup katılımcılarına, grubun işleyişi ile ilgili bilgi verilir. Grubun amacı, süresi, ne sıklıkta bir araya geleceği gibi konular; çocukların gelişimsel dönem özelliklerine uygun olarak anlaşılır bir dille çocuklara aktarılır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve kukla arasında gerçekleşebilecek örnek bir diyalog aşağıda belirtilmiştir:

Kukla: Merhaba çocuklar, Benim adım Kukla. Bugün sizinle tanışmaya geldim. Sizler de bana isimlerinizi söyler misiniz? (Çocuklar isimlerini söylerler ve kendilerini tanıtır.)

Kukla: Sizinle tanıştığıma çok memnun oldum. Şimdi benim aklımda bazı sorular var onları sorabilir miyim?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Tabii ki sorabilirsin.

Kukla: Biz neden buradayız?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Hepiniz sevdiğiniz kişinin ölümünden dolayı üzücü zamanlar geçirmiş olabilirsiniz. Aslında bir arada olmamızın amacı da bu yaşadıklarımızı konuşmak ve daha iyi olabilmek için çabalamak.

Kukla: Peki, sadece konuşacak mıyız?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Bazen oyunlar oynayacağız, bazen resimler çizeceğiz. Grubun bir araya gelme amacından dolayı bazen bazı etkinlikleri yaparken zorlanabilirsiniz veya üzgün hissedebilirsiniz. Bir de altı kez bir araya gelmeyi planlıyoruz. Unutmadan şunu da söyleyeyim ki her bir araya geldiğimizde önce küçük eğlenceli bir oyun oynayacağız.

Kukla: Çocuklar sizin de sormak istediğiniz sorular var mı? Hadi psikolojik danışman/rehber öğretmene birlikte soralım.

- Çocukların tüm soruları yanıtlandıktan sonra “2 doğru 1 yanlış” tanışma oyunu oynanır.
- Gönüllü olmak isteyen bir kişi belirlenir.
- Belirlenen kişiden kendisi hakkında 3 farklı şey söylemesi istenir. Örneğin;
 - Yüzmeyi biliyorum.
 - Bir kedim var.
 - Kırmızı rengi çok severim.
- Burada kişinin söylediği üç şeyden, ikisinin doğru birinin ise yanlış olması gerekir.
- Diğer katılımcılar da hangilerinin doğru hangisinin yanlış olduğunu tahmin etmeye

çalışırlar.

- Bu aşamada herkesi konuşturmak sohbetin içine katmaya özen gösterilir.
- Tanışma oyununun ardından kukla aracılığıyla grup kuralları oluşturulur.

Grup kurallarının oluşturulması için örnek diyalog aşağıda verilmiştir:

Kukla: Benim aklımda hala bazı sorular var. Burada konuşurken kendimi nasıl rahat hissedeceğim konusunda kaygılıyım. Bunları size anlatırken nasıl daha rahat olabilirim?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Kuklacım, senin burada konuştuğunları biz kimseye söylemeyeceğiz. Bunlar bizim aramızda kalacak.

Kukla: Peki, benim söylediklerime başkaları gülerse?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Sizce bu konuda kuklamıza ne cevap verelim? (Bu soruyu psikolojik danışman/rehber öğretmen katılımcılara yöneltir ve çocuklardan cevapları alınır ve diğer kurallar konuşmaya devam edilir.)

Kukla: Birbirimizi dinleyelim. Sözümüzü kesmeyelim olur mu?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Tabii ki, sırayla söz alırız.

Kukla: Sizin de grupta olmasını istediğiniz kurallar var mı arkadaşlar? (Gelen cevaplara göre grup kuralları oluşturulur.)

- Grup kuralları oluşturulmasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocukların kendi kayıplarını paylaşmaları için cesaretlendirir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Haydi bir deneme yapalım. Burada hepimiz bir sevdiği öldü. Şimdi sıradan gidelim herkes kimi kaybettiğini söylesin.*” der ve paylaşımları alır.
- Çocukların paylaşımları alındıktan sonra çocuklara paylaşımları için teşekkür edilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Şimdi sizlere sevdiği biri ölen kuşun hikâyesini okuyacağım.*” der ve ana etkinliğe geçer.

2- Ana Etkinlik

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara aşağıdaki hikâyeyi okur:

ÇOCUK KUŞUN HİKÂYESİ

Çok güzel bir ormanda, ormanın en güzel ağacında, ağacın en güzel dalında çok güzel bir kuş evi varmış. Bu kuş evi öyle güzelmiş ki pencereleri mavi, her gün ıslıl ıslıl parlayan güzel bir evmiş. Evde yaşayanlar sizce kimlerdir? Bu evde kimler vardır?

Bu evde Dede Kuş, Baba Kuş, Anne Kuş ve Çocuk Kuş yaşarmış. Hepsi o kadar mutluymuş ki bütün ormandaki kuşlar onlara çok imrenirmiş. Anne Kuş ve Baba Kuş, bir gün işe gitmek için evden ayrılmışlar. Çocuk Kuş da en çok sevdiği yere okuluna gitmiş. Dede Kuş da eve yiyecek getirmek için evden çıkmış ve uçarak uzaklaşmış. Dede Kuş, bir süre sonra eve dönmüş. Odasına gidip dinlenmek istediğini söylemiş.

Akşam Anne ve Baba Kuş akşam yemeğinin hazır olduğunu söylemek için Dede Kuş'un odasına gitmişler. Dede Kuş'u yemeğe çağırmışlar ama Dede Kuş, yemeğe gelemeyeceğini biraz hasta hissettiğini söylemiş. Anne ve Baba Kuş üzgün bir şekilde odadan ayrılıp mutfağa gitmişler. Çocuk Kuş da masaya gelmiş. Yemeklerini yemişler ama aynı zamanda da Dede Kuş'u çok merak etmişler. Baba Kuş, Dede Kuş'u alıp ormandaki hastaneye götürmüş. Doktor Kuşlar, Dede Kuş'un çok hasta olduğunu söyleyip onu hastaneye yatırmışlar. Birkaç gün hastanede yatan Dede Kuş çok hasta olduğu için vücudu artık hastalıklara dayanamamış ve ölmüş. Haberi alan Anne ve Çocuk Kuş hemen hastaneye gitmişler ve hastanede Baba Kuş'un ağladığını görünce onlar da üzülüp ağlamaya başlamışlar. Bir süre sonra Anne, Baba, Çocuk Kuş eve dönmüşler. Dede Kuş artık onlarla değilmiş.

Ertesi gün Baba Kuş, Dede Kuş'u hastaneden almış ve onun için bir tören düzenlemişler. Törene onu seven orman kuşları katılmış. Dede Kuş'u yapraklarla kaplı bir mezara koymuşlar ve onun için tüm kuşlar güzel dileklerde bulunduktan sonra evlerine dönmüşler. Dede Kuş'u özleyenler gelip onu mezarında ziyaret edebilirlermiş.

Eve döndüklerinde Çocuk Kuş çok üzgünmüş. Bir süre hiç konuşmak istememiş. Bu durum anne/babasını kaygılandırmış. Çocuk Kuşa sarılmışlar. "Çok üzgün olduğunu görüyoruz. Biz de çok çok üzgünüz. Dede kuşu olmadan evimiz artık çok farklı olacak. Onu çok özleyeceğiz" demişler. Çocuk kuş bunun üzerinde ağlamaya başlamış. "Dedem biz olmadan çok mutsuz olur. Onun yatağı ve sevdiği her şey burada kaldı. Onu yapraklarla örttüler, orada üşümeyecek mi? Yemeklerini biz olmadan mı yiyecek? Bizi görmeye gelmeyecek mi? Dedem gitmek zorunda mıydı?" gibi kafasına takılan birçok soruyu arka arkaya sıralamış.

UYGULAYICIYA NOT:

Ana etkinlikte kullanılacak olan hikâyedeki ölen kahraman, grup üyelerinin kaybettikleri ebeveyn ve aile yakınına göre baba, abi ve kardeş olarak değiştirilebilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara hikâyeyi okuduktan sonra, grup paylaşımı için çocuklara aşağıdaki soruları yöneltir:
 - Sizce Dede Kuş öldükten sonra Anne ve Baba Kuş neler hissediyorlardır?
 - Dede Kuş öldükten sonra Çocuk Kuş neler hissediyordur?
 - Siz de bir sevdiğinizi kaybetmişsiniz değil mi? O nedenle buradasınız. Siz sevdiğiniz kişileri kaybettiğinizde neler hissettiniz?
 - Sizin aklınıza da Küçük Kuş'un aklına gelen sorular gibi sorular geldi mi?
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara aile resmi yapacaklarını söyler ve şu yönergeyi verir: *"Evet çocuklar, biliyorsunuz Dede Kuş ölmeden önce Anne Kuş, Baba Kuş ve Çocuk Kuş ile birlikte yaşıyordu. Şimdi Dede Kuş'un ölmeden öncesini gösteren bir aile resmi çizelim mi?"*
- Çocuklar resimlerini çizdikten sonra devam eder: *"Hepiniz Dede Kuş ölmeden önceki aile resimlerinizi çizdiniz. Peki, Dede Kuş öldükten sonra sizce neler olmuştur? Dede Kuş'un ölümünden sonraki aile resmini de çizelim mi?"* der ve çocuklara Dede Kuş'un ölümünden sonrasını gösteren aile resimlerini çizmeleri için zaman tanır.
- Çocuklar çizimlerini tamamladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara *"Çocuklar Dede Kuş için neler düşünüyorsunuz?"* şeklinde bir soru sorarak çocukların Dede Kuş ile ilgili düşüncelerini alır.
- Dede Kuş'un ölümü ile ilgili yanlış bildikleri var ise düzeltir. Örneğin bir çocuk *"Dede Kuş ailesinden uzakta olduğu için çok üzülüyordur."* diyebilir. Buna karşılık psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara dönerek *"Sizce öldükten sonra Dede Kuş üzülüş müdür?"* diye sorabilir. Çocukların yanıtlarını aldıktan sonra *"Çocuklar, Dede Kuş da tıpkı insanlar gibi öldükten sonra artık üzüntü ve acı gibi duygular hissetmez."* diyebilir.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu etkinlik aracılığı ile çocuklardan anne/babalarının bu tür sorulara nasıl yanıt verdikleri de anlaşılmasına çalışılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocukların ölümü algılamasını zorlaştıracak yanlış bilgileri olduğunu fark etmesi durumunda bu bilgileri düzeltebilir. Çocuklar, ölen kişinin uyuduğunu veya uzun bir yolculuğa çıktığını ifade edebilirler. Böyle durumlarda psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara ölümün uyumak veya yolculuğa çıkmak olmadığını anlatması gerekir. Çocukların ölümün geri dönüşmezlik, işlevsizlik ve sürekliliğini kavramalarına yardımcı olur.

3- Kapanış

- Oturum sonlandırılırken psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturumun özetini yapar.
- Özetleme şu şekilde yapılabilir: *“Arkadaşlar, bugün sizlerle ilk oturumumuzu gerçekleştirdik. Kuklamız ile grup kurallarımızı oluşturduk. Dede Kuş’un hikâyesini dinledik. Hikâyeden yola çıkarak ölüm hakkında konuştuk. Çalışmamızla ilgili bana sormak istedikleriniz var mı?”* diye sorar. Var ise çocukların sorularını yanıtlar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, alternatif olarak çocuklara neler öğrendiklerini sorabilir. Çocuklara *“Evet çocuklar, bugünkü oturumumuzun sonuna geldik. Sizinle birlikte resimler yaptık, hikâyeye okuduk ve yeni şeyler öğrendik. Bugün neler öğrendiğimizi ve neler yaptığımızı anlatmak isteyen var mı?”* diyerek çocukların da öğrendiklerini tekrar etmesini sağlayabilir.
- Çocukların yanıtlarını aldıktan sonra var ise eklemeler yaparak bir sonraki oturumun gününü, saatini hatırlatır ve bir sonraki oturumda neler yapılacağını aktarır.
- Özetlemenin ardından *“Tırtıl Oyunu”* ile oturum sonlandırılabilir. Tırtıl oyunu için aşağıdaki yönerge takip edilir:
 - Tüm katılımcılar sıra olur ve iki elleri ile birbirlerini giysilerinden tutarlar.
 - En arkadaki en öndeki katılımcıyı yakalamaya çalışır.
 - Yakalanan katılımcı en arkaya geçer ve oyun bir süre devam ettirilir.
 - Psikolojik danışman/rehber öğretmen da oyuna dâhil olabilir.
- Oyun bittikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara katılımları ve paylaşımları için teşekkür eder ve oturumu sonlandırır.

OTURUM 2: YAS TEPKİLERİ

Amaç(lar):

- Grup üyeleri arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi
- Yas deneyimlerini paylaşma
- Kayıp tepkilerini tanıma

Gerekli Malzeme(ler):

- Oyun hamuru
- A4 kâğıtları
- Boya kalemleri
- Çeşitli dergilerden kesilmiş görseller ve içerikler
- Yapıştırıcı
- EK-1 Kolaj Listesi Formu

Ön Hazırlık:

- Kolaj çalışması için dergilerden görseller ve içerikler kesilmeli veya EK 1'de yer alan Kolaj Listesi Formu'nun çıktısının alınarak çoğaltılması gerekmektedir.

İşleyiş ve Süreç

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen kukla ile oturumu açar.
- Kukla çocuklara, “*Merhaba çocuklar, nasılsınız bakalım?*” diye sorar.
- Çocukların cevapları alındıktan sonra geçen haftadan bu yana çocukları mutlu eden grupla paylaşmak istedikleri bir olayın olup olmadığı sorulur. Burada katılımı artırmak, öğrencileri yüreklendirmek için psikolojik danışman/rehber öğretmen kendi yaşadığı bir olayı anlatabilir.
- Çocukların paylaşımları alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Geçen hafta oturumlara küçük bir etkinlik/oyun ile başlayabileceğimizi söylemiştim.*” der ve ısınma etkinliğine geçer.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “Şimdi, sizinle kendimizi kötü hissettiğimizde kullanabileceğimiz bir rahatlama egzersizi yapacağız. Bu etkinliği, kendinizi iyi hissetmediğinizde siz de kendi başınıza yapabilirsiniz.” diyerek çocuklara aktiviteyi anlatır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklardan ayağa kalkmalarını ister.
- Katılımcılara aşağıdaki yönergeyi okur:
 - Çocuklar, sizinle beraber “Ben Bir Çınar Tohumuyum” oyununu oynayacağız.
 - Şimdi hepimiz kendimizi bir çınar tohumuyuz gibi hayal edelim.
 - *Herkes olabildiği kadar küçülsün ve kapansın.*
 - *Birer çınar tohumuyuz. Küçük bir tohum.*
 - *Yağmurlarla topraktan yavaş yavaş gün yüzüne çıkıyoruz. Güneş ışıkları bedenimize geliyor. Sıcaklığı hissedin.*
 - *Zaman geçiyor ve biz büyüzüyoruz. Büyürken de yavaş yavaş bedeninizin açıldığını, bedeninizin hafif hafif doğrulduğunu hayal edin. Artık bir fidansınız.*
 - *Zaman geçiyor ve ağaç olmaya başlıyoruz. Bedeniniz artık daha dik.*
 - *Kollarımızı açalım. Yüzümüzü güneşe doğru döndüğümüzü hayal edelim. Güneşi yüzünüzde hissedin.*
 - *Rüzgârı hissedin ve dallarınızın rüzgarda sallandığını, sağa sola doğru gidip geldiğinizi düşünün.”*
- Oyun bir süre devam eder ve sonrasında tüm katılımcılar bir daire olarak bir araya gelir.
- Bu etkinlik deneyimi hakkında ne hissettikleri/düşündüklerini paylaşmaları istenir.
- Öğrencilerin gevşemelerinin amaçlandığı “Ben Bir Çınar Tohumuyum” oyununun ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, bir önceki oturumun özetini kendisi yapar ve bugün neler yapacaklarını özetler.

1- Isınma Etkinliği:

- Çocuklara, “Çevremize bakınca ağaçların bazen çiçek açtığını görüyoruz. Sonra yaz gelince bu çiçeklerin mis gibi kokusunu duyarız. Bunlar bizi çok mutlu eder. Sonra sonbahar gelir ve ağaçlar yavaş yavaş sararır, yapraklarını döker. Bir bakmışız ki artık o ağaçtaki tüm yapraklar ve çiçekler kurumuş ve yerlere dökülmüş. Sonbahar mevsimi olmuş. Sonbahar biraz hüzün mevsimi olarak bilinir. Siz ne dersiniz?” gibi bir girişle hayatın/doğanın döngüsünden söz eder.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, “*Hepimizin mutlu olduğu veya üzüldüğü olaylar birbirinden farklı olabilir ama genellikle bir bebeğin doğması bizi mutlu ederken bir sevdiğimizizin ölümü bizi üzer. Biz en çok en sevdiğimizizi göremeyince özleriz öyle değil mi? Şimdi sizlerden sevdiğiniz kişi öldüğünde etrafınızda olanları, o sırada neler yaptığınızı ve nerede olduğunuzu anlatan bir resim/kolaj yapmanızı istiyorum.*” der.
- Çocuklara resim yapacaklar ise resim kâğıtları ve renkli kalemler veya kolaj yapacaklar ise öncesinde dergilerden kesilmiş görseller, yazılar, yapıştırıcı ve boş bir kâğıt dağıtır.
- Resimlerin veya kolaj çalışmalarının tamamlanmasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen çalışma devam ederken çocukların yanına giderek resimlerinde kimlerin olduğunu ve nelerin yaşandığını anlatmaları için birtakım sorular sorabilir.
 - Bu resmin bir hikâyesi olsaydı nasıl bir hikâyesi olurdu, bize biraz anlatır mısın?
 - Burada kimler var?
 - Sen burada mısın, hangisi sensin?
 - Neler hissediyorsun?
 - Burada aklından neler geçiyor?
 - Oradaki sen bize bir şey söylese ne söyler?
 - Etrafındaki kişiler neler düşünüyorlar?
 - Etrafındaki kişiler neler yapıyorlar?
 - Etrafındaki kişiler sana nasıl davranıyorlar?
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen gönüllü olan çocuklardan resimlerini grupla paylaşmaları ister.
- Çocuklar resimlerini anlatmayı tamamladıktan sonra çocuklara “*Evet çocuklar, hepiniz sevdiğiniz kişi öldükten sonra neler olduğunu çizdiniz ve resimlerinizi anlattınız. Peki, sevdiğiniz biri öldükten sonra ne hissettiniz? Haydi gelin, şimdi neler hissettiğinizin*

heykelini yapmaya çalışalım. Her birinize oyun hamurları vereceğim. Bu oyun hamurlarına sevdiğiniz biri öldükten sonra nasıl hissettiğinizi temsil eden şekiller verebilirsiniz.” der ve çocuklara oyun hamurlarını dağıtır.

- Çocukların aktivitelerini tamamlamaları için ihtiyaç duydukları süre tanındıktan neler yaptıklarını ve nasıl hissettiklerini ifade etmeleri sağlanır.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu etkinlikte çocukların performans göstermelerinden ziyade kendilerini ifade edebilmelerinin önemli olduğu vurgusu yapılır ve destekleyici bir yaklaşımda bulunulur.

- Çocuklar etkinliklerini tamamladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocukların kendilerini ifade etmelerini sağlar. Tüm çocuklara söz hakkı verir.
- Çocuklara “Oyun hamuru ile verdiğiniz bu şekiller hangi duygularınızı yansıtıyor? Sevdiğiniz biri öldükten sonra neler hissettiniz?” gibi sorular sorularak kendilerini ifade etmeleri için alan açar.
- Tüm hikâyeler dinlendikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “Hepimizin hikâyesi birbirinden farklıymış. Bazen aynı şeyleri hissedip aynı tepkileri vermişsiniz. Bazen de farklı farklı duygular hissetmişsiniz. Aslında gördüğünüz gibi sevdiğimiz birini kaybettikten sonra çok farklı şeyler düşünebiliriz, hissedebiliriz. Örneğin kendimizi yorgun hissederiz, bir şey yemek istemeyiz, üzgün oluruz, kimseyle konuşmak istemeyiz vb.” diye başlayarak yas sonrası çocuklarda sık gözlemlenen tepkileri anlatır. Bu tepkilerin normal olduğunu vurgular.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen süre etkinliği kalırsa “Güvenli Yer” etkinliğini uygulayarak devam ettirebilir.
 - Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklardan kendilerini en mutlu ve güvende oldukları yerleri düşünmelerini ister.
 - Oyun hamurları ile daha önce yaptıkları şekilleri bozmaları ve hamurlarını bir araya getirmeleri istenir.
 - Oyun hamurları ile kendilerini güvende hissettikleri yeri yapmaları istenir.

UYGULAYICIYA NOT:

Bu etkinliğin amacı çocukların performans göstermekten ziyade kendilerini mutlu ve güvende hissettikleri yeri düşünmeleri ve ifade etmelerini sağlamaktır.

“Güvenli Yer” etkinliği alternatif olarak resim veya kolaj çalışması aracılığı ile de yapılabilir. Kolaj çalışması için EK-1’de yer alan Kolaj Listesi kullanılabilir.

- Paylaşmak isteyen katılımcılardan güvenli yerlerinin neresi olduğu ve burada nasıl hissettikleri, neler yaptıkları, burada olmanın eğlenceli tarafları, burayı neden sevdikleri gibi sorular sorulabilir.

3-Kapanış

- Oturum sonlandırılırken psikolojik danışman/rehber öğretmen uygun bir müzik açar ve öğrencilerden herkesin en sevdiği, kendini en iyi hissettiği bir hareketi yapmalarını ve sonrasında fotoğraf çekineceklerini söyler.
- Herkes kendisi için bir hareket belirledikten sonra öğrencilerin fotoğrafı çekiliyormuş gibi yapılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, oturumu sonlandırmadan önce sevdikleri bir müziği dinlemenin ve kendilerini en iyi hissettikleri hareketleri yapmalarının duyguları üzerinde etkisi olup olmadığını sorabilir. “*Evet çocuklar, bu etkinliğimizde kendinizle ilgili neler fark ettiniz? Müzik dinlemek size nasıl geldi?*” dedikten sonra çocukların yanıtlarını alabilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen “*Peki, sevdiğiniz bir hareketi yapmak nasıl hissettirdi?*” der ve çocukların yanıt vermelerini bekledikten sonra devam eder. “*Ne dersiniz, kendinizi kötü hissettiğinizde iyi hissetmek için müzik dinlemek ve dans etmek size iyi gelir mi?*” diyerek çocukların olumsuz duyguları ile baş etmeleri için kullanabilecekleri yöntemlere vurgu yapar.
- Ayrıca bedendeki bir değişimin duygular üzerindeki etkisine vurgu yapılır. Örneğin *kendimizi kaygılı hissettiğimizde dik bir şekilde durmak ve yüzümüzde hafif bir gülümseme oluşmasını sağlamak kaygı düzeyimizin azalmasına yardımcı olabilir.*

- Çocukların yanıtları özetlendikten sonra çocuklara “*Evet çocuklar, bugün sizlerle pek çok şey yaptık. Aranızda neler yaptığımız söylemek isteyen var mı?*” dedikten sonra çocukların günü özetlemesini sağlar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen kendisi de bir özetleme yaptıktan sonra bir sonraki oturumda neler yapacakları konusunda çocukları bilgilendirir ve oturumu sonlandırır.

EK-1: KOLAJ LİSTESİ

<p>TOP OYNARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>BİSİKLETE BİNERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>YEMEK YAPARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>
<p>YEMEK YERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>PİKNIĞE GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>YÜRÜYÜŞE GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>
<p>KAMPA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>MANTAR TOPLAMAYA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>TARLAYA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>

<p>AVA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>TATİLE GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>MARKETE GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>
<p>PAZARA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>PARKA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>ARABAYLA DOLAŞMAYA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>
<p>DOĞUM GÜNÜ KUTLARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>AİLE ZİYARETLERİ YAPARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>KİTAP OKURDUK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>

<p>HEP BİRLİKTE ÇAY SAATİ YAPARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>MÜZE GEZİSİNE GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>FİLM SAATİ YAPARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>
<p>SİNEMAYA GİDERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>EVCİL HAYVANIMIZI BESLERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>ARABA YIKARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>
<p>KURABİYE PİŞİRDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>BERABER DERS ÇALIŞIRDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>	<p>DONDURMA ALIRDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili Görsel)</p>

<p>ÇİKOLATA ALIRDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>	<p>MÜZİK DİNLERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>	<p>ŞARKI SÖYLERDİK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>
<p>HAYALLER KURARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>	<p>BENİ OKULA BIRAKIR/ OKULDAN ALIRDI</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>	<p>ÖDEV YAPARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>
<p>TEMİZLİK YAPARDIK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>	<p>UÇURTMA UÇURURDUK</p> <p>(Çeşitli Dergilerden Kesilmiş İlgili GörSEL)</p>	

OTURUM 3: YAS TEPKİLERİNİ ANLAMA VE PAYLAŞMA/ DUYGULARI FARK ETME

Amaç(lar):

- Yas tepkilerini anlama ve anlamlandırabilme
- Yas yaşantılarını normalleştirme

Gerekli Malzeme(ler):

- Farklı renkte simler
- Kaşık
- Katılımcı sayısı kadar içi su dolu şişeler
- Duygu etiketleri
- Kavanoz ya da kutu
- EK-2 Hadi Bil Bakalım İfadeleri

Ön Hazırlık:

- EK 2'de yer alan ifade cümlelerinin öncesinde çıktısının alınıp, işaretli yerlerden kesilerek hazırlanması gerekmektedir.

Kaynak: "Glitter Jar" (Kinder, 2019) etkinliğinden uyarlanmıştır.

İşleyiş ve Süreç

1-Isınma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen grubu oturuma hazırlamak ve olumlu bir ortam yaratmak adına oturuma ısınma oyunu ile başlar.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen grup katılımcılarının yaşadıkları olay ile duygu ve davranışları arasındaki bağlantıyı kurmasına yardımcı olmak amacıyla “*Hadi Bil Bakalım*” isimli ısınma oyununu oynayacaklarını söyler.
- EK-2’de yer alan Hadi Bil Bakalım İfade Cümleleri’nin çıktısını alır, işaretli yerlerden keser ve katlayarak bir kavanoza koyar.
- Gönüllü çocuklardan biri kavanozdan rastgele bir kâğıt seçer.
- Çocuklardan seçtikleri kâğıtta yazan durumda kendini nasıl hissedeceklerini ve nasıl tepkiler göstereceklerini hayal etmeleri istenir.
- Ardından bu olayı ve duygularını arkadaşlarına beden dilleri ile konuşmadan anlatmaları istenir.
- Arkadaşları da bu esnada durumu ve duygularını tahmin etmeye çalışırlar.
- Duygu ve durumu anlatan çocuk devam etmesi için gruptan bir başka arkadaşının adını söyler.
- Oyun tüm çocuklar anlatımlarını tamamlayıncaya kadar devam eder.
- Etkinlik sonlandırıldıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Bu-gün duygularla ilgili biraz daha çalışacağız.*” der ve ana etkinliğe geçer.

2-Ana etkinlik

- Gruba, temel duyguları ifade edecek nitelikte renkli simler (mavi, sarı, yeşil, kırmızı, mor, siyah vb.) ve her bir duygu için içi su dolu şişeler getirilir.
- Öncelikle hangi renkteki simin hangi duyguyu ifade edeceği psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından veya katılımcılarla birlikte belirlenir.
- Her bir su şişesinin üzerine de bir duygu ifadesi yazılır veya ilgili duygu görsellerinin yer aldığı etiketler şişelerin üzerine yapıştırılır.
- Simlerin renklerine göre belirlenen duygular dikkate alınarak simler, ilgili su şişesine bir kaşık ile konur ve ağzları kapatılır.
- Şişeler masaya konur ve psikolojik danışman/rehber öğretmen herhangi bir şişeyi alır.

- Çocuklara, “*Bu şişemiz hangi duygu şişesiydi.*” diye sorar. Daha sonra, “Şimdi elimde duran şişedeki suyun simlerle karışması için onu sallayacağım. Bu duygu şişesi sallandığında o duyguyu biz de hissedelim.” der. Örneğin korku şişesi sallanır, simler havalanır ve birbirine karışır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Burada hepimiz korku duygusunu yaşayalım bunu hissetmeye çalışalım.*” der.
- Çocuklardan bedenleri ile bu duyguları abartarak yapmaları ve simler çökmeye başlayınca bedenlerinin de eski hâline/normale dönüşünü sağlamaları ister. Bu aşamada çocuklara “*Yavaş yavaş simlerin çökmesi ve şişenin durulmasıyla biz de bu duygumuzun geçtiğini ve bizi eskisi kadar etkilemediğini fark edelim.*” şeklinde bir açıklama yapılabilir.
- Her bir duygu için aynı işlem tekrarlanır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Tüm şişeleri sallayıp simleri karıştırdık ve bir süre sonra tüm simler suyun dibine çöktü ve şişedeki su neredeyse eski hâline geldi. Duygularımızda böyledir. Bazen çok yoğun yaşarız. Örneğin çok öfkeleniriz. Ama sonra sakinleşiriz. Bazen çok üzülürüz, ağlarız ama sonra yavaş yavaş sakinleşiriz. Her duygumuz bizim için çok kıymetli. Örneğin uzun süre görmediğimiz birisini özlemek ve özlediğimiz için de üzölmek, içimizin burkulması çok normal. Sizin de böyle olur mu?*” der ve çocukların yanıtlarını alır.
- Çocukların paylaşımlarının ardından “*...evet çok teşekkürler paylaştığınız için. Gördüğünüz gibi hem farklı hem de çok benzer yaşantılarımız var. Dediğim gibi her duygumuz bizim için çok değerli ama sürekli üzgün veya kızgın kalmak istemeyiz değil mi? Kendimizi sakinleştirmek isteriz. Bunu yapmanın birçok yolu var. Sizler kendinizi nasıl sakinleştirirsiniz? Örneğin üzgün olduğunuzda ne yapmak sizi neşelendirir? Sizi daha iyi hissettirir?*” gibi bir açıklamayla çocuklarla duygu yönetimi çalışılır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocukların yanıt vermekte zorlandıklarını düşünürse, “Örneğin üzgün olduğumda sevdiğim birine sarılmak bana çok iyi gelir.” gibi bir örnek ile çocukların paylaşım yapmalarını kolaylaştırabilir.
- Çocukların sevdikleri kişinin ölümünün ardından hissettikleri duygular ile ilgili farkındalık kazanmaları için etkinlik şu şekilde devam ettirilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “Gördüğünüz gibi her bir şişe tek bir duyguyu ifade ediyor. Oysa çoğunlukla yaşadığımız olaylar karşısında birçok duyguyu bir arada hissederiz. Örneğin bir insan aynı anda hem üzgün hem de öfkeli olabilir. Sevdiğimiz biri öldüğünde de hem üzgün, hem de kızgın veya korkmuş hissedebiliriz.” der.
- Çocuklar için farklı renklerdeki simleri masaya koyar.
- Her bir çocuğa içi su dolu birer su şişesi verir.
- Ardından “Şimdi sizlerden istediğim, sevdiğiniz kişinin ölümünün ardından en yoğun hissettiğiniz üç duyguyu yansıtan simleri şişenize koymanız.” der.
- Çocuklar şişelerine simleri koyduktan sonra onlara, “Şimdi şişelerinizi çalkalayın ve tüm simlerin suyla nasıl karıştığını izleyin, şimdi de şişenizi çalkalamayı bırakın ve simlerin nasıl yavaş yavaş dibe çöktüğünü izleyin.” yönergesini verir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, “Duyularınızı bu şekilde ifade etmek size nasıl geldi?” gibi bir soru ile çocukların etkinlikle ilgili duygu ve düşüncelerini sorar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkinliğin sonunda şu açıklamayı yapar: “Çocuklar sevdiklerinizin ölümüyle bazı duyguları çok yoğun yaşamamız ve farklı duyguları aynı anda hissetmemiz oldukça normal. Ancak duygularımız da işte bu sim şişeleri gibidir. Ne kadar karışmış olurlarsa olsunlar, onları göz ardı etmek yerine kabul etmek bir süre sonra tıpkı bu simler gibi onların durulmasını sağlayacaktır. Size bir haberim daha var. Duygularımızı bugün burada yaptığımız gibi ifade etmemiz veya sevdiğimiz kişilerle paylaşmamız kendimizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.”
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, “Ayrıca, burada çok yoğun duygularımız olduğunda örneğin çok kızgın veya üzgün olduğumuzda kendimizi nasıl sakinleştireceğimize dair birbirimizden de yeni şeyler de öğrendik, değil mi? Bu yeni öğrendiğimiz yollara örnek vermek isteyen var mı?” diyerek öğrenilen yeni stratejiler özetler ve konuşulmayan başka stratejilerden de örnekler verir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, “Bu yollardan bazıları bize daha uygun olabilir. Bize daha iyi gelebilir. Onları deneyip, bize en uygun olanları seçebiliriz” der ve ana etkinliği sonlandırır.

3-Kapanış

- Oturum bitirilirken psikolojik danışman/rehber öğretmen, “*Hadi buradan giderken kendimizi biraz daha iyi hissettirecek bir şey yaparak ayrılalım.*” der ve parmak kapmaca oyunu oynatır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “Çocuklar, haydi gelin oturumu sonlandırmadan önce sizinle parmak kapmaca oyunu oynayalım.” der ve yönergeyi verir.
 - Çocuklardan büyük bir daire oluşturarak kollarını açmaları istenir.
 - Çocuklara bu oyunun bir odaklanma oyunu olduğu söylenir.
 - Çocuklar sol ellerinin avuç içini havaya bakacak şekilde açarken sağ ellerinin işaret parmağını yanındaki katılımcının avuç içine (yumuşakça dokunarak) yerleştirir.
 - Bu şekilde birkaç saniye beklemeleri ve odaklanmaları istenir.
 - Psikolojik danışman/rehber öğretmen veya çocuklardan herhangi biri bir çiçek/ nesne ismi söylediğinde (kitap, peynir vb.) herkes yanındakinin işaret parmağını yakalamaya çalışır. Aynı anda da kendi işaret parmağını yakalanmaktan kurtarmaya çalışır.
 - Önce 1-2 deneme yapılır.
 - Kurallar iyice anlaşıldığında oyun başlar.
 - Herkes yeterince eğlendiğinde oyun bitirilir.
- Kapanış etkinliğinden sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturumun özetini yapar.
- Çocuklara “*Bugün buradan ayrılmadan önce söylemek istediğiniz herhangi bir şey varmı?*” diye sorar.
- Gelecek oturumda neler yapılacağından söz eder ve oturumu bitirir.

EK-2: HADİ BİL BAKALIM İFADELERİ

Pek istemediğin bir hediye aldın (hayal kırıklığı).

Bisiklet kullanırken düşüp yaralandın (canın yandı).

Sana sürpriz bir doğum günü yapıldı (şaşıрма/mutlu olma).

Tatile gidecektiniz ama iptal oldu (üzülme/hayal kırıklığı).

Evde yalnızsın. Korkunç gök gürültüsü var ve şimşekler çakıyor (korku)

Dondurmandan sinek çıktı (tiksinti).

En sevdiğin oyuncakınızı kaybettiniz (üzüntü).

Çok sevdiğin büyükannenizi uzun süredir görmedin. Bu bayramda da onu ziyaret edemeyeceksiniz (özlem).

OTURUM 4: KAYIP SONRASI YAŞAM

Amaç(lar):

- Kayıp sonrası çocuğun yaşamındaki değişimleri ve bu değişimlerin onun üzerindeki etkilerini fark etme
- Kayıp sonrası yeni yaşama uyumu kolaylaştırma

Gerekli Malzeme(ler):

- A4 kâğıtları
- Boya kalemleri
- Göz bağı

Ön Hazırlık:

- Bu oturum için ön hazırlık gerekmemektedir.

İşleyiş ve Süreç

1-Isınma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen geçiş nesnesi “*Kukla*” ile grup katılımcılarına tek tek selam verir.
- Çocuklara bir önceki oturumdan bugüne kadar hayatlarında onları mutlu eden, şaşırtan, üzen ya da güldüren herhangi bir olay olup olmadığını sorar. Paylaşımında bulunmak isteyen katılımcılara söz hakkı verir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen Kukla aracılığıyla katılımcılara cevap verir.

UYGULAYICIYA NOT:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocukların paylaşımlarını kolaylaştırmak amacıyla kendi başından geçen bir olayı da anlatabilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Evet çocuklar, geçen oturumumuzda sizinle birçok etkinlik yaptık ve yeni şeyler öğrenmiştik. Geçen hafta neler öğrendiğimizi ve neler yaptığımızı anlatmak isteyen var mı?*” diyerek çocukların da öğrendiklerini hatırlamasını sağlar.
- Çocuklar bir önceki oturumu hatırlamakta zorluk çekerler ise psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu çocuklara hatırlatabilir.
- Çocuklara eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar.
- Özetlemenin ardından “*Bugün sizlerle yakınınızın ölümünden sonra hayatınızda nelerin değiştiği üzerinde duracağız. Ancak öncesinde genellikle yaptığımız gibi bizi rahatlatacak/eğlendirecek ve dikkatimizi toplamamıza yardımcı olacak küçük bir etkinlik yapacağız.*” der ve ısınma oyununu çocuklarla oynatır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “Şimdi sizlerle “Karala ve Değiştir” etkinliği yapacağız.” der. Aşağıdaki yönergeleri takip eder.
 - Çocuklara birer A4 kâğıdı ve kurşun kalem dağıtılır.
 - Çocukların gözleri göz bağı ile bağlanır.
 - Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “Şimdi sizden istediğim kâğıda rasgele/saçma bir şey çizmeniz.” der.
 - Çocuklara çizim bittiğinde gözlerini açmaları söylenir.
 - Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara renkli kalemleri vererek “Şimdi de bu resmi sizin için daha anlamlı olan bir şeye benzetmeye çalışın.” der.

UYGULAYICIYA NOT:

Gözünü kapatmak istemeyen çocuklar kâğıda bakmadan da çizimi yapabilir.

- Etkinliği uyguladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Hayatımız da bazen bize ilk yaptığımız çizim gibi anlaşılmaz gelebilir. Ancak o*

karmaşıklığı birkaç düzeltme ile daha anlaşılır hale getirmek bizim elimizde aslında.”
der ve ana etkinliğe geçer.

2-Ana etkinlik

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, “Çocuklar, bugün kuklamız sizinle konuşmak istiyor. Kuklanın ailesinden çok sevdiği biri öldü. Hayatında bazı şeyler değiştı.” der ve kukla aracılığı ile çocukların ölen kişi ile ilgili anılarını ve duygularını paylaşmaları için Kukla’yı kullanır.

Örnek diyalog aşığıda verilmiştir:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Kuklacım neler olduğunu anlatmak ister misin?

Kukla: Çocuklar benim amcam ben sekiz yaşındayken öldü. Amcamın ölümü beni çok üzdü çünkü onunla çok güzel şeyler yapardık. Beni okula bırakır ve okuldan alırdı. Sinemaya giderdik. Derslerimde bana yardımcı olurdu. Oyunlar oynardık ve çok gülerdik. Hatta kurabiye bile yapardık.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Belli ki onunla çok güzel vakitler geçirmişsiniz.

Kukla: Evet. Biliyor musun, buradaki arkadaşlarım ölen yakınları ile neler yaparlardı diye merak ediyorum.

UYGULAYICIYA NOT:

Ana etkinlikte kullanılacak olan diyalogda ölen kişi, grup üyelerinin kaybettikleri ebeveyn ve aile yakınına göre baba, abi ve kardeş olarak değiştirilebilir.

- Kukla aracılığı ile örnek diyalog gerçekleştirildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “*Evet çocuklar, sevdiğiniz kişi ölmeden önce onunla neler yapardınız?*” diye sorar. Çocukların kaybettikleri kişi ile ilgili anılarını ve duygularını ifade etmelerine olanak sağlar.

UYGULAYICIYA NOT:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocukları konuşmak için zorlamamalıdır. Önce gönüllü olanlarda yanıtları alarak konuşmayan çocukları konuşmaları için cesaretlendirebilir.

- Çocukların yanıtlarını alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen tekrar kuklaya döner.

Örnek diyalog aşağıda verilmiştir:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Kuklacım, sevdiğin birini kaybettikten sonra ailende neler değişti? Neler aynı kaldı?

Kukla: Aslında birçok şey aynı kaldı ama bazı farklılıklar var tabii ki. Babam çok üzgün ve yorgun görünüyor. Yemeklerden erken kalkar oldu. Annem sanki biraz kızgın gibi görünüyor. Kardeşim çok hareketlendi. Sürekli TV izlemek istiyor. Sanki olanlar onu etkilemiyor gibi. Aynı kalan şeyler de var hem de çok. Babam ve annem sabah işe gidiyorlar. Ben okula gidiyorum. Kardeşim kreşe gidiyor. Akşam evimize dönüyoruz. Günlük yaşantımız devam ediyor.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Kuklacım, fark ettim ki amcanın ölümü sizi etkilemiş. Hepiniz farklı farklı tepkiler vermişsiniz. Biliyor musun herkes farklı tepkiler verir ve bu çok normal bir durumdur.

- Kukla aracılığı ile örnek diyalog gerçekleştirildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara “Çocuklar ailenizde neler değişti ve neler aynı kaldı?” diye sorar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, “*Kuklanın hayatında bazı şeyler değişmişken bazı şeyler aynı kalmış. Bazen eski günleri özleyorsunuz. Sizce yaşadığı değişikliklerden dolayı başka neler hissediyor olabilir?*” diye sorar.
- Çocukların yanıtlarını aldıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen tekrar kuklaya döner.

Örnek diyalog aşağıda verilmiştir:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen: Peki Kuklacım, amcanla ölmeden önce yaptıklarını artık yapamaz mısın? Bunları birlikte yapacak başkaları var mı sence?

Kukla: Bilmem hiç düşünmedim. Ama sanırım bunları birlikte yapabileceğim insanlar var çevremde. Dayıma söyleyebilirim, annem de boş zamanında benimle oynayabilir. Ama aslında diğer arkadaşların da bu konudaki düşüncelerini merak ediyorum.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, “Çocuklar, kuklanın dediği gibi sizler ölen yakınınızla yaptıklarınızı şimdi kimlerle yapabilirsiniz?” diye sorar. Gönüllü katılımcılardan yanıtları alır daha sonra konuşmayanları da konuşmaları için teşvik eder.
- Etkinlik sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Sevdiğimiz birinin ölümünün ardından hayatımızda bazı şeyler aynı kalırken bazı şeyler değişebilir. Bazen bu değişimler bizi mutlu hissettirir bazen de üzebilir. Kuklamıza kendini daha iyi hissetmesi için söylediğiniz şeylerden belki siz de faydalanabilirsiniz. Ne dersiniz? Kuklamıza kendini daha iyi hissettirecek hangi şeyler sizi de kendinizi iyi hissettirebilir?*” der ve çocukların yanıtlarını alır.

3-Kapanış

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumu sonlandırmadan önce kapanış etkinliği yapar. Kapanış etkinliği için aşağıdaki yönergeyi takip eder:
 - Çocuklardan sevdikleri bir çizgi film kahramanı veya bir karakter olmalarını ister (Spiderman, Elsa ve Superman gibi).
 - Tüm çocukların bir kahramanı seçmesi sağlanır.
 - Daha sonra katılımcılardan birinden üzgün gibi davranmasını istenir.
 - Üzgün olan kişi sandalyede oturur ve süper kahramanların sırayla gelip ona destek olduklarını gösteren bir şeyler yapmaları ya da söylemeleri istenir.
 - Her katılımcı hem süper kahraman hem de üzgün veya farklı duygular (üzgün, korkmuş, çaresiz, şaşkın veya öfkeli) yaşayan biri olur.
- Kapanış etkinliğinden sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturumun özetini yapar. Çocuklara “*Arkadaşlar, bugün sizlerle dördüncü oturumumuzu gerçekleştirdik. Kuklamız ile sevdiği birinin kaybının ardından hayatında neler değiştiğini konuştuk. Sizler de sevdiğiniz kişilerin ölümünden sonra neler yaşadığınız paylaştınız.*” der ve “Çalışmamızla ilgili bana sormak istedikleriniz var mı?” diye sorar.
- Bir sonraki oturumun içeriği ve ne zaman yapılacağı hakkında da kısaca bilgi verir.

UYGULAYICIYA NOT:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen alternatif olarak çocukların özetleme yapmasını da isteyebilir.

Çocuklara “*Evet çocuklar, bugünkü oturumumuzun sonuna geldik. Sizinle birlikte kuklamız ile konuştuk, sevdiği kişinin ölümünün ardından daha iyi hissetmek için neler yapabileceğini ifade ettik ve yeni şeyler öğrendik. Bugün neler öğrendiğimizi ve neler yaptığımızı anlatmak isteyen var mı?*” diyerek çocukların da öğrendiklerini tekrar etmesini sağlayabilir.

Çocukların yanıtlarını aldıktan sonra, var ise eklemeler yaparak bir sonraki oturumun gününü ve saatini hatırlatır. Bir sonraki oturumda neler yapılacağını kısaca anlatır ve oturumu sonlandırır.

OTURUM 5: YARDIM KAYNAKLARIM/SOSYAL DESTEK

Amaç(lar):

- Katılımcıların desteğe ihtiyaç duydukları anları ve destek alabilecekleri kaynakları fark etmelerine yardımcı olma

Gerekli Malzeme(ler):

- İp
- Boncuk
- EK-3 Çukur Görseli
- Renkli boyalar

Ön Hazırlık:

- Isınma oyunu “Ayçiçeği” hareketli bir müzik eşliğinde oynanabilir. Bu nedenle müziğin önceden hazırlanması gerekir.

Kaynak: “The Pit” (Hobday ve Ollier, 1998) etkinliğinden uyarlanmıştır.

İşleyiş ve Süreç

1-Isınma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen grubu oturuma hazırlamak ve olumlu bir ortam yaratmak adına oturuma ısınma oyunu ile başlar.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Bugünkü oturumumuza ‘Ay Çiçeği’ oyunu ile başlayacağız.*” der ve oyunun yönergesini anlatır.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, “Çocuklar hepimiz şimdi birer ayçiçeğiyiz. Ayçiçeklerinin özelliğini bilir misiniz?” der ve çocukların yanıt vermesini bekler.
- *“Evet çocuklar, ayçiçekleri güneş doğup yükselince yüzlerini güneşe dönerler. Güneş batıp gece olunca ise çiçekler eğilir ve yüzlerini yere doğru dönerler. Sizden de ay deyince kollarınızı kavuşturup yere bakmanızı, güneş dediğimde ise kollarınızı olabildiğince iki yana açıp başınızı yukarı kaldırmanızı ve havaya bakmanızı istiyorum. Oyunumuzu oynarken müzik de bize eşlik edecek.”* der ve etkinliği başlatır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, *“Evet çocuklar, şimdi ayaklarınızın ayçiçeğinin kökleri olduğunu hayal edin. Köklerinize toprağa sıkıca tutunun. Şimdi kuvvetli bir rüzgâr esiyor. Köklerinize toprağa sıkıca tutunurken sağa sola sallanın. Şimdi yağmur yağıyor. Büyümeniz için suya ihtiyacınız var. Köklerinize yağmur suyunu çektiğinizi hissedin. Kollarınızı havaya kaldırın ve sallayın.”* der.
- Etkinliği uyguladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen “Çocuklar ayçiçeklerinin diğer adı “günebakan”dır. Büyüyüp gelişmeleri, değişimleri ve çekirdek oluşturup olgunlaşmaları için güneşe ihtiyaç duyarlar. Yani güneş ayçiçeğinin en büyük destekçisidir. Toprak ve su da onun için önemli destek kaynaklarıdır. Sizin hayatınızda en büyük destek kaynaklarınız neler?” diye sorarak çocukların destek kaynaklarını fark etmeleri ve ifade etmeleri için zaman tanır.

2-Ana Etkinlik

- Isınma etkinliğinin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, katılımcı sayısı kadar hazırlanan çukur görselinin olduğu formu çocuklara dağıtır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, *“Size dağıttığım bu formda zor durumda olan birini görüyorsunuz. Buradaki kişi siz olsanız sizi size kimler yardımcı olur bir düşünün. Onları çukurun üst kısmına çizin ve onların size yardım ettiklerini hayal edin.”* der.
- Çocukların çizimlerini yapmaları için zaman tanır.
- Çocuklar etkinliği tamamladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen gönüllü olan öğrencilerden başlayarak çocukların çizimlerini gruptaki diğer öğrenciler ile paylaşmalarını sağlar.

- Paylaşımlar tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara isterlerse resimlerini saklayabileceklerini söyler.
- İlk etkinliğin tamamlanmasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen “*Benim Güç Bilekliğim*” etkinliğine geçer.
- Bu etkinlik için çocuklara boncuklar ve ip dağıtır.
- Çocuklara, “*Bu boncuklar zorlandığınız zamanlarda yardım aldığınız kişileri temsil ediyor. Örneğin, biraz önceki etkinliğimizde size zor zamanlarınızda yardımcı olabilecek kişilerden bahsederken kiminiz dayınızdan, kiminiz arkadaşlarınızdan kiminiz de öğretmeninden bahsetmişti. Şimdi onların her birini bir boncuk gibi düşünün. Yani, bu boncuklar sizin sevdiğiniz ve size destek veren kişileri simgeliyor. Hadi bu boncuklarla kendinize birer bileklik yapın.*” der ve etkinliği başlatır.
- Çocukların boncukları ipe dizmeleri istenir. Çocukların bu bilekliği istedikleri kadar takabilecekleri ya da saklayabilecekleri belirtilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara “*Zorlandığınız zamanlarda bu bileklik size yardım edebilecek yakınlarınızı hatırlatabilir. Eğer kaybederseniz veya yeni birilerini eklemek isterseniz yeniden yapabiliriz.*” der ve etkinliği tamamlar.

3-Kapanış

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumu sonlandırmadan önce kapanış etkinliği yapar.
- Çocuklara “*Bazen de zor zamanlarımızda kendimizle ilgili bizi mutlu hissettirecek ifadeleri düşünmek rahatlamamıza yardımcı olabilir. Şimdi de bununla ilgili küçük bir uygulama yapıp bugünkü oturumumuzu tamamlayacağız.*” der ve aşağıdaki yönergeyi takip ederek etkinliği uygular:
 - Ortaya bir sandalye konur.
 - Sırayla herkes bu sandalyeye oturur.

- Sandalyeye oturan kişi hakkında herkes iki ya da üç olumlu ifade söyler. Örneğın güler yüzlü, komik, çalışkan, dakik vb.
- Bazı grup üyeleri için yeterli olumluamalar gelmezse danışman, kendisi olumlu ifadeler kullanarak etkinliğı bitirir.
- Kapanış etkinliğinden sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturumun özetini yapar. Bir sonraki oturumun içeriğı ve ne zaman yapılacağı hakkında da kısaca bilgi verir.
- Bir sonraki oturumun son oturum olacağını çocuklara belirtir ve çocuklardan bir sonraki hafta ölen yakınlarına ait çeşitli fotoğrafları ve onları hatırlatan eşyaları vb. getirmelerini ister ve oturumu bitirir.

EK-3: ÇUKUR GÖRSELİ



OTURUM 6: ANILARIMIZI HATIRLAYALIM

Amaç(lar):

- Sevilen kişi ile ilgili anıları paylaşma
- Bu anıları kolaj aracılığıyla sembolik olarak kalıcı hâle getirme
- Psikoeğitsel yas destek grubunu sonlandırma

Gerekli Malzeme(ler):

- Kaybedilen kişiyi hatırlatıcı fotoğraflar veya eşyalar
- Dergilerden kesilmiş görseller
- Büyük boy fon kartonları
- Yapıştırıcı
- Renkli kalemler
- Köpük baloncuk yapma oyuncağı
- EK-4 Sertifika

Ön Hazırlık:

- Bu oturuma gelmeden önce çocuklardan ölen yakınlarına ait çeşitli fotoğraflar, onları hatırlatan eşyalar vb. getirmeleri istenir. Bu konuda aile de haberdar edilir ve çocuklarına fotoğraf ve materyal konusunda destek olmaları istenir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocukların materyal getirmeme ihtimalini de gözeterek dergilerden kesilmiş fotoğraflar gibi kolaj için kullanılacak malzemeleri gruba getirebilir.
- Yas psikoeğitim grubu sonlandırılırken katılımcılara verilecek sertifikalar A4 kâğıdına renkli çıktı alınarak oluşturulabilir. Sertifikaya şöyle bir açıklama eklenebilir: “*Altı oturumluk etkinliğimize katılıp bu kadar cesur davranabildiğin, kendini bu kadar güzel ifade edebildiğin ve her zaman zamanında oturumlara katıldığın için seni tebrik ederim.*” Sertifika yerine çocuklara rozet de verilebilir.

İşleyiş ve Süreç

1-Isınma

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen Kukla ile oturumu açar.
- Kukla'yı konuşturarak katılımcılara nasıl olduklarını ve haftalarının nasıl geçtiğini sorar.
- Varsa onları mutlu eden bir yaşantılarını paylaşmalarını ister.
- Paylaşımlar alındıktan sonra çocukların fiziksel olarak rahatlamaları ve çeşitli devinimlerle oturma hazır hale gelmeleri için "*Hayali Yürüme Oyunu*"nu oynatır.
- Oyun ile ilgili aşağıdaki yönergeleri verir:
 - *Hafif taşlı, çimenli ağaçları olan bir bahçede dolaştığınızı hayal edin.*
 - *Şimdi bir elma ağacının altındayız.*
 - *Tüh! Elmalar biraz yüksekte o yüzden uzanabildiğiniz kadar yükseğe uzanmaya çalışın.*
 - *Şimdi topladığımız elmaları yiyerek yürümeye devam edelim.*
 - *Bahçede öyle bir alana girdik ki her yer çamur. Şimdi çamura batmadan yürümeye çalışalım. Neyse ki çamurlu yoldan kurtulduk.*
 - *Armut ağacı gördüm hadi şimdi armut ağacının altına gidelim.*
 - *Şimdi de armut toplayalım. Uzanabildiğiniz kadar yükseğe uzanmaya çalışın, çünkü armutlar çok yüksekte.*
 - *Bahçede bir sürü çilek var. Hadi onları da toplayalım. (Çocuklardan eğilerek çilekleri toplamaları ve sanki bir sepete koyuyormuş gibi yapmaları istenir.)*
- Etkinliği uyguladıktan sonra ana etkinliğe geçer.

2-Ana etkinlik

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklara "*Sevdiğimiz biri öldüğünde onunla olan ilişkimiz devam etmeyecek diye çok üzülürüz. Ancak ölen kişi ile ilgili anılarımızı hatırlamak ilişkinin sürdürülmesinin başka bir yoludur. Şimdi sizinle sevdiğiniz ve kaybettiğiniz kişi ile ilgili anılarınızı hatırlatacak güzel bir çalışma yapacağız. Evden*

getirdiğiniz eşyaları, fotoğrafları kartonlara yapıştırıp resimlerle ve/veya çiçeklerle süsleyeceğiz.” der.

- Çocuklardan evden getirdikleri malzemeleri çıkarmalarını ister ve çocuklara fon kartonlarını ve yapıştırıcıları dağıtır.

UYGULAYICIYA NOT:

Materyalleri getirmeyi unutan çocuklardan psikolojik danışman/rehber öğretmen ölen yakınları ile ilgili anılarını çizmelerini isteyebilir veya öncesinde çeşitli dergilerden kestiği görselleri dağıtarak kendi anı kolajlarını yapmalarını söyleyebilir.

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çocuklar kolajlarını tamamladıklarında yaptıkları kolajlarının neyi ifade ettiğini grup üyeleri ile paylaşmalarını ister.
- Çocuklara yaptıkları kolajları evlerine götürüp saklayabilecekleri ya da odalarında istedikleri bir yere koyabileceklerini söyler.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, “*Ne zaman kaybettiğiniz kişiyi özlerseniz bu çalışmanıza bakıp onunla geçirdiğiniz zamanları anımsayabilirsiniz.*” der.

Alternatif Etkinlik: Anılarımızı Hatırlayalım

Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara, “Sevdiğimiz kişi öldükten sonra dahi onunla olan anılarımızı hatırlamak bize iyi hissettirebilir. Sevdiğiniz kişi ile geçirdiğiniz zamanları anımsayabilirsiniz ya da hayal edebilirsiniz. Kafanızda canlandırabilirsiniz.” der ve çocuklara aşağıdaki yönergeyi verir:

- Çocuklara gözlerini kapatmaları ve ölen kişi ile geçirdikleri çok güzel bir anılarını hatırlamaları söylenir.
- Bu anılarında sevdikleri kişi ile ne yaptıklarını, nerede olduklarını ve yanlarında başka kimlerin olduğu, bu anda kendilerini nasıl hissettiklerini hatırlamaları söylenir.
- Çocuklara ayrıca sevdikleri kişiye söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Söylemek istedikleri şey var ise söylemeleri istenir.
- Çocuklar hayal ettikten sonra bu anının resmini çizmeleri istenerek görselini oluşturmaları söylenir.
- Çocuklara isterlerse bu resmi de saklayabilecekleri ve kendilerini iyi hissetmediklerinde bu resme bakıp ölen kişi ile güzel zamanlarını hatırlayabilecekleri ifade edilebilir.

UYGULAYICIYA NOT:

Çocuklar ölen kişi ile güzel bir anılarını hatırlamakta zorluk çekerler ise birlikte geçirmiş olmayı diledikleri bir anıyı kendilerinin hayal etmeleri de istenebilir.

- Oturum sonlandırılmadan önce çocuklarla kendi hayatları için üç dilek dileme hakkı oyunu oynanır. Bu etkinliğin amacı çocuklara umut aşılmasıdır.
- Katılımcılardan baloncuk aparatını alıp her dileği için bir köpük üfleme ve toplamda üç balon çıkarması istenir.
- Her balon için bir dilek dilemeleri söylenir.
- Etkinlik tüm katılımcılar dileklerini dileyene kadar devam eder.

3-Kapanış

- Oturum sonlandırılırken psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumun ve bir önceki oturumların özetini yapar.
- Çocuklara da tek tek söz vererek etkinlikler boyunca akıllarında kalanlardan, hissettiklerinden söz etmelerini ister.
- Çocukları cesaretlendirmek için danışman da kendi duygularını samimi olarak ifade eder.
- Son olarak çocuklara, gruba katılımları için teşekkür etmek adına sertifika verilir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen çocuklara *“Tüm etkinliklere katılım gösterdiğiniz, kendinizi ifade ettiğiniz ve cesur olup deneyimlerinizi paylaştığınız için çok teşekkür ederim.”* der ve sertifikalarını sunar. Sertifika yerine çocukların gruba katılımlarını temsil etmesi için “rozet” de verilebilir.
- İyi dilekler ile oturum sonlandırılır.

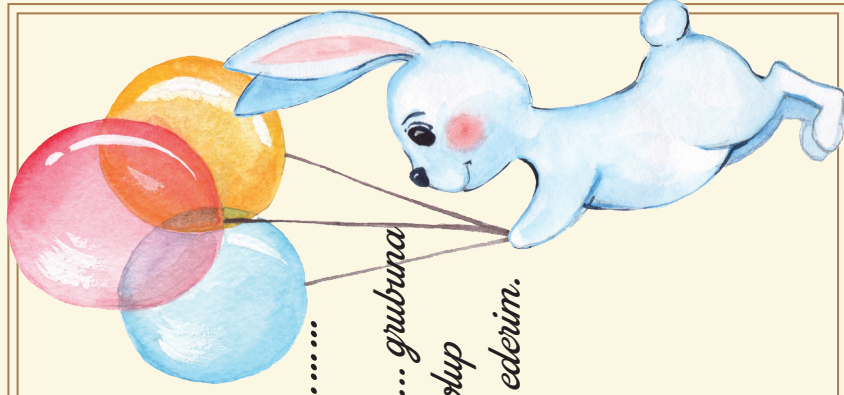
EK 4: KATILIM SERTİFİKASI

Katılım Sertifikası

Sergili

*Kürmüş olduğumuz grubuna
katılımın için, kendinizi ifade ettiğin ve cesur olup
deneyimlerini bizimle paylaştığın için çok teşekkür ederim.*

.....
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman



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 anlaşılrdı.			
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). Anı Yayıncılık.
- 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., & Kreicbergs, 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.
- Dyregrov, A. (2008). *Grief in children: A handbook for adults second edition*. Jessica Kingsley Publishers.
- 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.
- Goldman, L. (2004). Talking to children about terrorism. In *Living with Grief* (pp. 150-162). Routledge.

- 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.
- Hare, J., Sugawara, A., & Pratt, C. (1986). The child in grief: Implications for teaching. *Early Child Development and Care*, 25(1), 43-56.
- 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*. London: 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.
- Kastenbaum, R. (2001). *Death society and human experience* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kinder, W. (2019). *Calm-mindfulness for kids*. London: Dorling Kindersley Ltd.
- 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
- Oltjenbruns, K. A. (2001). Developmental context of childhood: Grief and regrief 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.
- Ritchie, M. and Huss, S. 2000. Recruitment and screening for minors for group

counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 25: 146–156.

Rogers, J. E. (2007). Session 5: The art of collage—visions and images. In J. E. Rogers (Ed.), *The art of grief: The use of expressive arts in a grief support group* (pp. 95–100). New York, NY: Routledge.

Rogers, J. E. (2007). Session 5: The art of collage—visions and images. In J. E. Rogers (Ed.), *The art of grief: The use of expressive arts in a grief support group* (pp. 95–100). New York, NY: Routledge.

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.

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: Kabalıcı Yayınevi

Çocuk ve ergenler ile kayıp ve yasa ilişkin psikoeğitim grubu yürütecek olan psikolojik danışman; bir psikoeğitsel destek grubunu nasıl yapılandırılacağı 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.



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

