Kübler-Ross'a (1969) göre, yas süreci beş aşamadan oluşmaktadır.
İnkâr etmek, pazarlık, kızgınlık, depresyon ve kabullenme yas sürecini oluşturan aşamalardır.
İlk aşama olan inkâr evresi'dir. Bu aşamada kişi sevilen birinin kaybını kabul edemez ve ölümün gerçekliğini reddeder. Örneğin, eşini kaybeden biri sofraya eşi için de tabak koyar. Ya da öğrencisini kaybeden bir öğretmen sınıf yoklamasından öğrencinin adını silmez. Okullarda bu aşamada öğrenci kaybı olduğunda, sınıfta ölen öğrencinin sırasının bir süre boş bırakıldığı görülür.
İkinci aşamada olan pazarlık evresi'nde çoğu zaman yaşanılan kayıptan sonra ilahi bir pazarlık görülebilir. Bu esnada, ölümü kabullenmeme ve yapılan pazarlık ile ölen kişinin tekrar geleceği İnancı olabilir. Örneğin, ilkokulda sınıf arkadaşını kaybeden öğrenciler mezuniyet kutlamasına gitmeyi reddeder, karşılığında ölen arkadaşlarının geri gelmesini bekler. Ya da doğum günü kutlamasından vazgeçer ve karşılığında ölen arkadaşının geri hayata dönmesini bekler.
Yas sürecinin üçüncü aşaması kızgınlık'tır. Bu durum, daha çok kişi kendi yaşamını düşündüğünde zorlanacağı ya da yapmak istemediği bir durumu, yapmak zorunda kaldığı zaman görülür. Örneğin, "neden yoksun, beni çocuklarla bir başıma bıraktın" diye yakınmalar görülür. Bu aşamada, kişilerde depresyon belirtileri görülebilir. Sevilen birini kaybettiğiniz zaman yas süreci bir yıl gibi uzun zaman sürebilir, fakat bu durum halen devam ediyorsa bu normal bir yas süreci değildir.

"**Yas sürecinin oluşumunda görülen son aşama ise kabullenme'dir.**
Sevilen birinin ölümünü kabullenmek, ondan mutluluk duyduğumuz anlamına gelmez. Tam aksine, ölümü kabullenmek geleceğe yönelik güzel adımlar atmamıza yardımcı olur."

YAS NEDİR?

Yas, kişinin sevdiği birinin ölümüne verdiği duygusal tepkidir (üzüntü, keder, öfke, pişmanlık, isyan vb.). Kişi bu duyguları bir sure çok yoğun bir şekilde yaşayabilir. Bu normaldir. Eğer çok uzun süreler geçtikten sonra dahi (6 ay, 1 yıl gibi) kişinin hayatı bu duygular tarafından yönlendiriliyorsa psikolojik destek almakta fayda olabilir. Lütfen böyle bir durumda okulunuz psikolojik danışmanından yardım isteyin.

KAYIP VE YAS

NURAY GENÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
VE REHBER ÖĞRETMEN

Yaşa göre çocuklarda ölüm algısı

2-5 Yaş Ölüm Algısı:

Ø Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.

Ø Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.

Ø Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.

Ø Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.

Ø Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.

Ø Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklanmalıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sende onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleyebilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

Ø Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hâlen devam etmektedir.

Ø Duygularını paylaşmak isteyebilirler.

Ø Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.

Ø Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafından çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse, ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duygularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

Ø Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.

Ø Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.

Ø Soyut düşünme gelişir.

Ø Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

Bir çocuk/genç sevdiği birini kaybettiğinde;

- Kaybı yaşayan çocuğun yaşı, kişiliği, deneyimleri, ölen kişi ile ilişkisi, ölüm nedeni, ebeveynlerin çocuğa yaklaşımı çocuğun yaşadığı yası etkiler. Her bireyin kayıp ve yaşadığı yas farklı özelliklere sahiptir ve saygıyı hak eder.

- Ölüm haberini sakin ve anlaşılır, net bir şekilde verin.

- Kayıp durumlarında çocuğunuzla açık ve dürüst iletişim çok önemlidir; kayıp hakkında çocuğunuza yaşına ve gelişim düzeyine uygun açıklamalar yapın.

- Çocuğunuzdaki kafa karışıklığını engellemek amacıyla soyut açıklamalardan uzak durun. Örneğin ölümü bir tür seyahat, yolculuk veya uyku olarak açıklamayın.

- Kaybı takip eden dönemde çocuğunuzun çevresinde, ilişkilerinde ve günlük aktivitelerinde herhangi bir değişiklik yapmayın.

- Bu sırada çocuğunuzun vereceği tepkileri paylaşıp ona destek olabilirsiniz.

- Açıklama yaparken çocuğunuzun soru sormasına ve konuşmasına, oyunlar oynamasına, resimler yapmasına izin verin, onu dikkatle dinleyin, duygu ve düşüncelerine saygı gösterin.

- Bu dönemde çocuğunuz aynı soruları tekrar tekrar sorabilir. Ona sabırla yaklaşın ve verdiğiniz cevaplarda tutarlı olmaya çalışın.

- Çocuğunuzla beraber fotoğraf albümlerine bakın

- Kendi duygularınızı çocuğunuzdan saklamayın ve en önemlisi ölen kişiyi hatırlatacak şeyleri ortadan kaldırmayın.

- Çocuğunuzun duygusal anlamda ölümle ve kayıpla başa çıkabilmesine yardımcı olabilmek için gereksiz ayrılıkları engelleyin. (Bu süreçte çocuğun yaşanılanlara tanık olmaması için bir süreliğine yakınlara bırakmamak gibi.)

- Çocuğunuzla anne-babasına ya da kendine bir şey olacağına dair korkuları ve doğabilecek suçluluk duyguları hakkında konuşun.

- Çocuğunuz üzülmesin diye çaba sarf etmeyin. Bunun yerine onun üzüntüsüne ortak olun.

- Bir yakınının ölümünü çocuğunuza aniden söylemekten kaçının; bu durum onun şoka girmesine sebep olabilir. Bu gibi durumlarda olay çocuğa aşamalı olarak anlatılmalıdır (kaza geçirme, hastaneye kalkma, vs.) ve tüm uğraşlara rağmen kurtarılamadığı belirtilmelidir.