

# Bakımverenlerin Yas Sürecinde Çocukları ile Birlikte Gerçekleştirebilecekleri Etkinlikler

**Etkinlik 1:** Çocuğunuz **4 yaş ve üzerinde ise** evde küçük bir duyu ve ihtiyaç kutusu oluşturarak duygularını ve düşüncelerini ifade etmesi için ona fırsat sunabilirsiniz. Bu kutunun yanına küçük kâğıtlar ve kalemler koyarak çocuğunuzun söylemekte zorlandığı duygularını ve ihtiyaçlarını yazmasını veya resmetmesini isteyebilirsiniz. Her gece uyumadan önce kutuyu kontrol edeceğinizi ve cevabınızı ona ileteceğinizi belirtebilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuzun yaşadığı yas ile ilgili neye ihtiyacı olduğunu öğrenebilirsiniz.

**Etkinlik 2:** Çocuğunuz **4 yaş ve üzerinde ise** onunla birlikte "Bana iyi gelen şeyler/Beni iyi hissettiren şeyler listesi" oluşturabilirsiniz. Listeye aile üyelerinizle birlikte yapabileceğiniz (bisiklet sürmek, birlikte yemek hazırlamak, birlikte kitap okumak, oyun oynamak) etkinlikleri de ekleyebilirsiniz. Daha sonra listedekilerden hangilerini nasıl ve ne zaman uygulayabilirsiniz, uygulamanıza engel olan unsurlar neler, bu engellerin üstesinden nasıl gelebilirsiniz gibi konuları içeren bir sohbet de gerçekleştirebilirsiniz.

Bu etkinliği okuma yazma bilmeyen çocuğunuz için resim çizdirerek ya da sadece sözel olarak ona ifade ederek de gerçekleştirebilirsiniz.



**Etkinlik 3:** Çocuğunuzun stresle baş etmesine yardımcı olabilmek için nefes egzersizleri gibi rahatlama tekniklerini kullanınız. Özellikle rahat bir pozisyon bulunuz ve ona rol model olarak nefes egzersizini birlikte gerçekleştiriniz. Nefes alırken yavaşça beşe kadar sayınız. Nefes verirken tekrar yavaşça beşe kadar sayınız. Nefes alıp vermeyi çocuğunuz rahatlayana kadar birkaç kez tekrarlayınız. Rahatlamanın nasıl bir his olduğu hakkında onunla konuşunuz. Kendisini çok stresli ve öfkeli hissettiğinde veya sadece rahatlamak istediğinde bu tekniği kullanabileceğini çocuğunuza vurgulayınız.

**Etkinlik 4:** Yas yaşayan çocuğunuzun ölen kişi ile bağını korumak için bazı faaliyetlerde bulunması kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilir. Bunun için aile üyeleriniz kendilerini hazır hissettiklerinde ve istekli olduklarında çocuğunuzla birlikte ölen kişiyi anmak adına planlar yapabilirsiniz. Örneğin, ölen kişiyi anmak adına:

- Aile albümünüze bakabilirsiniz.
- Ölen kişinin anısına ağaç dkebilirsiniz.
- Ölen kişinin yapmaktan keyif aldığı bir şeyi yapabilirsiniz.
- Ölen kişinin mezarını/kabrini ziyaret edebilirsiniz.

**Etkinlik 5:** Arkadaşlar, arkadaşlar, çocuğunuzun okulundaki öğretmenler gibi size zor zamanlarımızda destek olan tüm kişilerin bir listesini yapabilirsiniz. Size sundukları destek hakkında çocuğunuzla sohbet edebilirsiniz. Ayrıca benzeri bir listeyi çocuğunuzun sosyal çevresi için de hazırlayabilir ve listeyi onun görebileceği bir yere asarak hatırlamasını sağlayabilirsiniz.

Bu etkinlik hem küçük çocuklarla hem de ergenlerle gerçekleştirilebilir.

Çocuğunuz okuma yazma bilmiyor olsa bile A4 kağıdına bir kalp çizip "Şimdi çok sevdiğin arkadaşlarının veya tanıdıklarının isimlerini bu kalbin içine yazalım. Sen isimleri söylersen ben de bu kalbin içine onları yazabilirim veya istersen bu kişilerin resimlerini de çizebilirsin, ben de senin çiziminin üstüne isimlerini yazırım" diyebilirsiniz.

Çocuğunuz ifade ettiği isimleri yazdıktan sonra "İyi ki bize destek olan güvendiğimiz ve sevdiğimiz bu güzel insanlar hayatımızda" diyebilirsiniz.

## Küçük Çocuklarınıza Yas Sürecinde Destek Olabilmek için Kullanabileceğiniz Kitaplar:

- Alpöge, Gülçin. (2009). Dedemi özliyorum. Res. Betül Sayın. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Carter, Forrest. (2016). Küçük Ağaç'ın eğitimi. Çev. Şen Sürer Kaya. İstanbul: Erdem Yayınları.
- Elbruch, Wolf. (2009). Ördök, Ötüm ve Lale. Çev. Bahar Siber. İstanbul: İletişim.
- Gürmen, Aysel. (2007). Kıpırık tavşan. Res. Mustafa Delioğlu. İstanbul: Uçanbalk Yayıncılık.
- Heegaard, Marge Eaton. (2011). Çok sevdiğim bir yakınımi kaybettim: Bir yakını ölen çocuklara yardım. Çev. Ceren Kınık. İstanbul: İletişim.
- Lite, Lori. (2013). Kızgın ahtapot, Bir rahatlama hikâyesi. Res. Max Stasyuk. Çev. Taçlan Topal. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Moore-Mallinos, Jennifer. (2008). Hatırlıyorum. Res. Marta Fabrega. Çev. Emine Deliforman. İstanbul: Redhouse Kidz. Nilsson, Ulf. (2009). Elveda Bay Muffin. Res. Anna-Clara Tidholm. Çev. Ali Arda. İstanbul: Kanat Çocuk.

- Ongun-Müminoglu, Defne. (2013). Burcu ve Berk ile hislerimiz, Bunları hissetmek normal mi? Res. Esra İlter Demirelek. İstanbul: Artemis Çocuk. Pittar, Gill. (2005). Milly, Molly ve Emre'nin tohumları. Res. Criss Morrrell. Çev. Levent Tüer. İzmir: TUDEM.
- Pittar, Gill. (2005). Milly, Molly ve Hasan Dede'nin meşe ağacı. Res. Criss Morrrell. Çev. Levent Tüer. İzmir: TUDEM.
- Rawls, Wilson. (2008). Kırmızı eğreti otunun büyüdüğü yer. Çev. Nesrin Çiğlitpe Akbay. İstanbul: Bulut Yayınları.
- Thomas, Pat. (2011). Seni özliyorum: Çocuğa ölümü anlatmak. Res. Lesley Harker. Çev. Özlem Mumcuoğlu. İstanbul: Erdem Yayınları.
- Uslu, Oya. (2012). Renkli elbiseler. Res. Gülay Özyılmaz. İstanbul: Ceylan Yayınları