

Yas Tutan Çocuklara Bakımveren Olarak Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1 Olabildiğince Günlük Rutininize Dönmeye Çalışınız:

Özellikle küçük çocuklar yas sürecinde ölümden çok günlük yaşamın akışına odaklandıklarından bu yaştaki çocukların yeme, içme ve uyku gibi ihtiyaçlarının karşılanarak kendilerini güvende hissetmelerinin ve günlük yaşama devam etmelerinin sağlanması önemlidir.

2 Çocuğunuzun Yaşadığı Korkuları Fark Ediniz:

Çocuklar sevdikleri birinin ölümünün ardından onlar için önemli olan diğer kişilerin ölümüne ilişkin korkabilirler. Bu nedenle çocuğunuzun yanından ayrılırken nereye gideceğinizi, saat kaçta döneceğinizi ona belirtiniz ve belirttiğiniz saatte dönmeye çalışınız.

3 Çocuğunuzun Uyumsuz Davranışlarının Yaşadığı Kayıpla İlgili Olabileceğini Unutmayınız:

Çocuğunuzun davranış sorunlarının yönetiminde sabırlı bir şekilde ona yaklaşınız. Gerekliğinde okul psikolojik danışmanınızdan ve diğer ruh sağlığı uzmanlarından destek isteyiniz.

4 Çocuğunuzun Duygularını İfade Edebilmesi İçin Fırsatlar Oluşturunuz:

Örneğin, resim yapma, rol oynama, duygu günlüğü tutma, şarkı ya da şiir yazma gibi çocuğunuzun kendini ifade etmesini sağlayacak etkinliklerden yararlanınız.

Çocuklar Cenaze Törenine Katılabilir mi?

5 Çocuğunuzun Yaşına Uygun Olarak Ölen Kişiyi Veda Etmesini Destekleyiniz:

Herhangi bir travmatik yaşantıya maruz kalmayacağını düşünüyorsanız cenaze törenine veya anma törenine katılma gibi etkinliklere çocuğunuz katılmak istiyorsa katılmasını destekleyiniz. Ancak çocuğunuz cenaze törenine katılmak istemiyorsa bu konuda ona baskı yapmayınız.

6 Ölen Kişiyi Anmanın Farklı Yollarını Çocuğunuz ile Konuşunuz:

Ölen kişi için ağaç dikmek, onun için dua etmek, ölen kişiyi mektup yazmak gibi ölen kişiyi anmanın farklı yollarını fark etmesinde çocuğunuza rehberlik ediniz.

7 Yas Sürecinde Çocuğunuza Neyin İyi Gelip Neyin İyi Gelmeyeceğini Değerlendiriniz:

Her çocuk için aynı şey iyi gelmeyebilir ama sarılmak çoğu çocuğa iyi gelebilir. Bu dönemde çocuğunuza daha çok sarılıp daha çok sevginizi gösteriniz.

8 Farklılıkları Fark Ediniz:

Ailedeki her birey, yas sürecini farklı deneyimleyebilir. Yas tepkilerinizin aynı olmayabileceğini ve yas sürecinizin aslında tıpkı parmak izi gibi birbirinizden farklı olabileceğini hatırlayınız.

9 Çocuğunuzun Suçluluk Yaşayabileceğini Unutmayınız:

Yas tutan çocuklar kendilerine iyi gelen ve mutlu olduklarını hissettiren aktiviteler yaptıklarında ya da sadece mutlu hissettiklerinde suçluluk hissedebilirler. Çocuğunuzun bazen üzgün bazen de mutlu hissetmesinin oldukça normal olduğunu biliniz ve ona belirtiniz.

Bu sorunun cevabı için çocuğun kişisel kararı ve gerçekleştirilecek olan cenaze töreninin özellikleri dikkate alınmalıdır. Örneğin, insanların kendilerini döverecek ağrıttıkları bir cenaze töreni küçük yaşta çocukları daha da ürküteceği için riskli olabilir. Ancak normalde cenaze törenleri, ölümün gerçekliğinin anlaşılması için işlevseldir. Bu ritüelin bir parçası olmak, çocuğunuz için hem kaybedilen kişiye veda etmesine imkân sunar hem de kaybı kabullenmesini kolaylaştırır.

10 Yas Tutan Ergenlerin Yalnız Kalmalarına ve Yaslarını Arkadaşları ile Paylaşmalarına Fırsat Tanıyınız:

Ergenler, ölümü, kaybettikleri kişiyi ve deneyimlerini yetişkinlerden ziyade arkadaşları ile paylaşmak isteyebilirler. Bu tarz paylaşımlar yaşadıkları yası anlamlandırmalarına ve duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilir. Öte yandan hazır olduğunda ve ihtiyaç duyduğunda sizinle konuşması için çocuğunuza fırsatlar sununuz. Konuşmak istemediği zamanlarda ona ısrar etmeyiniz.

11 Çocuğunuzun Sorumluluklarını Devam Ettirip Ettiremediğini Fark Ediniz ve Destekleyiniz:

Yas tutan bir çocuk/ergen kaybın hemen sonrasındaki süreçte her zamanki sorumluluklarını yerine getirememekten dolayı endişe duyabilir. Bu tarz sorumluluklarını yerine getirebilmesi için çocuğunuzunuzu destekleyiniz.

12 Çocuğunuzun Okulu ile İş Birliği İçinde Olunuz:

Çocuğunuzun kayıp sonrası okuldaki davranışları ve başarısı ile ilgili değişimler hakkında bilgi ediniz. Ayrıca çocuğunuza okuldan sağlanabilecek destekler hakkında öğretmeni ve okul psikolojik danışmanı ile görüşme yapınız.

13 Çocuğunuza Rol Model Olunuz:

Kendi yas sürecinizin farkında olarak duygularınızı yaşama, bu duygularla birlikte yaşama devam etme ve öz bakımınıza dikkat etme konularında çocuğunuza rol model olunuz.

14 Gerekliğinde Profesyonel Destek Alınız:

Ç çocuğunuzun normalden daha yoğun bir tepki gösterdiğini ve bu tepkilerle baş etmekte güçlük çektiğinizi fark ettiğinizde profesyonel destek alınız.

Çocuk cenaze törenine katılacak ise ailenizin kültürel özelliklerine göre cenaze kavramını çocuğunuza anlatınız. Örneğin kaybedilen kişi için nerede cenaze töreni düzenleneceğini ve ne gibi uygulamaların yer alacağını da açıklayınız. Çocuğunuza törenin içeriğini açıkladıktan sonra gitmek isteyip istemediğini mutlaka sorunuz. Katılmaktan korkan ya da çekinen çocuklar için cenaze törenine katılmak yarardan çok zarar sağlayabilir.