

ÖLÜM VE YAS

Bu bölüm kayıp yaşamış çocuklara yardımcı olacak malzemeleri içermektedir. Bölümde, çocukların ölüm karşısında verdikleri tepkiler ile bu tepkiler karşısında yetişkinlerin çocuklara yardım etmek için kullanabilecekleri fikirler, öneriler ve etkinlikler yer almaktadır. İçerikte anne babalara önerilerin yanında, kayıp sonrası okullarda öğrencilere yönelik etkinlikler de bulunmaktadır.

A- YAS NEDİR?

Yas geri dönüşü olmayan kayba karşı verilen doğal bir tepkidir. Yas denilince aklımıza sevdiğimiz bir kişinin ölümü sonrası yaşadıklarımız gelse de, yas değer verilen her türlü nesnenin kaybıyla ilgili olabilir.

B- ÖLÜMÜ ALGILAMANIN ALT BİLEŞENLERİ

Ölüm, tek boyutlu bir kavram olmayıp, belli başlı bilişsel alt-kavramın edinilmesiyle bütünüyle algılanabilecek olan bir olgu olarak kabul edilmektedir. Bu alt kavramlar şöyle sıralanabilir:

1. Evrensellik: Ölümün bütün canlıların başına gelen bir durum olduğunun anlaşılması. Nagy (1959), çocukların akıllı oldukları veya şanslı oldukları takdirde ölümden kaçabileceklerini düşündüklerini belirtmektedir (Akt. Koytak, 2008: 5). Ölüm kavramının bu karmaşık bileşeni üç alt bileşen ile yakından ilgilidir. Bunlar;

☐ **Kapsayıcılık,** Hiçbir canlının ölümünden muhaf olmayacağıdır.

☐ **Kaçınılmazlık,** her canlının öleceğinin bilinebilmesi

☐ **Öngörülemezlik,** ölümün ne zaman gerçekleşeceğinin tam olarak bilinmemesi

2. Geri Döndürülemez Olma: Bir canlının öldüğünde fiziksel, beden olarak hiçbir zaman tekrar hayatta var olunamayacağıdır. Geri döndürülemez olma bileşeni kazanılmadan önce çocuklar, ölümü geçici bir süre için olan bir şey, geri dönülebilir bir olgu olarak görmektedirler (Speece ve Brent, 1984: 1673).

3. İşlevsizlik: Ölümle birlikte tüm yaşamsal fonksiyonların ve yeteneklerin tamamının kesin olarak durduğunun anlaşılması. Ölüm sonucunda vücudun işlevselliğini yitirdiğinin anlaşılması (Slaughter ve Griffiths, 2007: 529), vücudun tüm biyolojik ve psikolojik işlevlerinin sona ermesi (Smilansky, 1987), yemek yeme, konuşma, düşünme ve hayal kurma dahil görme, işitme, hissetme, kalp atışları gibi işlevlerin sonlanmasıdır (Speece ve Brent, 1984: 1674).

4. Nedensellik: Ölümün biyolojik bir nedene bağlı olarak oluştuğunun anlaşılması. Bu kavram, “bir canlı neden ölür?” ve “bir canlı ölünce ne yapar?” gibi sorulara cevap vermeye çalışır. Çocuklar, ölümün getirdiği iç ve dış olaylar, güçler hakkında gerçekçi bir anlayış elde etmek için sorular sorar. Kötü davranışlar sergileyerek veya birisinin ölmesini istemek sonucunda ölümün olacağı gibi hayali düşüncelerle ölümün gerçek nedenlerinin ayrımını öğrenmeleri çok önemlidir (Fogarty, 2000; Akt. Corr ve Corr, 2009: 368). Nedensellik ölüme neden olan olguların tam olarak bilinmesini ifade eder.

C-ÖLÜM VE KAYIP DURUMUNDA VERİLEN TEPKİLER

Yetişkinlerin, çocukların ölümle ilgili olarak ne düşündüklerini anlamak için, onları çok dikkatli bir şekilde dinlemeleri gerekmektedir. Çocukların konuyu anlayıp anlamadıklarını görmek için çok dikkatli soruların sorulması gerekir. Ayrıca çocukların sordukları sorunun ardında yatan endişeyi sezmeye duyarlı olabilmek de önemlidir.

a. Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-2 yaş

Bu yaş aralığındaki bebekler yaşanan bir kaybı doğrudan anlayamazlar. Yası bakım veren kişinin üzerinden algırlar. Eğer bakım veren yas sürecini aşırı tepkisel bir şekilde yaşıyorsa bebek de bu tepkisel durumdan etkilenir.

Bu ilk yıllarda bebek annesini kaybederse annenin yokluğunu hisseder. Ancak bu durumu ölüm ile ilişkilendiremez.

2-5 Yaş

Bu dönemdeki çocuklar ölüm kavramını anlayabilir ama geri dönülmezliği anlayamaz ve ölümü kişiye özgü bir durum olarak görür.

Ölüme ilişkin belirgin bir kavram gelişmemiştir. Onun için korkulacak tek şey anne babadan ayrılma tehdididir.

Yaş dönem özellikleri sebebiyle yaşananlardan kendini suçlayabilir.

6-11 Yaş

Bu yaş döneminde çocuklar ölümün evrenselliği ve kaçınılmazlığı anlamaya başlarlar. Kayıpların geri dönülmezliğinin farkındadır.

6-9 yaş döneminde ölümün bir dış etken nedeni ile gerçekleştiği türünden bir anlayış sürmektedir.

9-10 yaş döneminde ölüm, önüne geçilemez biyolojik bir süreç olarak kavranır.

Bu dönemde uyku problemleri, yeme bozuklukları, içe kapanma gibi tepkilerle karşılaşılabilir.

Ergenlik Dönemi

Ergen birey ölümün geri dönüşü olmayan tüm canlılarda yaşanan bir durum olduğunu algılar.

Bu dönemdekiler ölüme felsefi bir bakış açısıyla bakar.

Ölümü düşünmek çok sık gerçekleşir. Ölüme duyulan ilgi ölüme meydan okuma ile birlikte ortaya çıkar.

Ergen birey ölümü tehdit olarak algılayabilir. Bu dönemde ergen bireyin ölüm kaygısı, bireylerin geleceğe ilişkin kendilerini gerçekleştirme yönündeki tasarımlarını olumsuzlaştırabilir.

D- ÇOCUKLARIN ÖLÜME TEPKİLERİ

Çocukların ölüm sonrası tepkileri çeşitli olmasına karşılık temelde 4 aşamada tanımlanmaktadır.

1. Aşama ölüm anında şok, inanamama, inkar aşamasıdır. Bu aşamada bazı çocuklar duruma yüksek sesle isyan edebilir, bağırabilir, ağlayabilir, bazıları hiçbir tepki vermeyebilir, bazı çocuklar ise haberi alır almaz, dışarıda oynamak için izin isteyebilirler. Bu durum, çocukların, haberi sindirmek için zamana ihtiyaçları olduğunun bir göstergesidir.

2. Aşama protesto aşamasıdır. Çocukların çalkantılı bir ruh hali sergiledikleri huzursuz oldukları, ağladıkları ve ya ölen kişiyi aradıkları aşamadır.

3.Aşama hüzün, özlem, kızgınlık, öfke ve suçluluk duygusuyla beraber umutsuzluk aşamasıdır.

4. Aşama kabul ve karar aşamasıdır.

E-KABULLENME SÜRECİNİN AŞAMALARI

Bu Süreç 6 aşamada gerçekleşir.

1. Kaybı Tanımak

- Ölümü kabul etmek
- Ölümü anlamak

2. Ayrılığa Gösterilen Tepki

• Hissetmek, tanımlamak, kabul etmek ve kayba dair tüm psikolojik reaksiyonları bir şekilde ifadelendirmek

Acıyı deneyimlemek

- İkincil kayıpları tanımlamak ve onların yasını tutmak

3. Ölen Kişi ve Onunla Olan İlişkiyi yeniden Hatırlamak ve Yeniden Deneyimlemek

- Gerçekçi bir şekilde gözden geçirmek ve hatırlamak
- Duyguları canlandırmak ve yeniden deneyimlemek

4. Ölen Kişi İle Eski Bağları ve Geçmişte Kalan, Farz Edilen Dünyayı Bırakmak

5. Geçmişini Unutmadan Yeni Düzenlemeler Yapabilme

- Farz edilen dünyayı yeniden düzenlemek
- Ölen kişi ile yeni bir ilişki geliştirmek
- Dünyada var olabilmek için yeni yollar benimsemek
- Yeni bir kimlik oluşturmak
- Yeniden Yatırım Yapmak, Yeni Gelecek Planları Yapmak

c. Kaybın Yakınlığına Göre Çocuğun Ölümüne Tepkisi

I. Anne baba kaybı

Çocuğun anne babasının hep onunla kalacağı, onu koruyacağına dair inançları sarsılabilir. “Ben yanlış bir şey mi yaptım?”, “Bana mı kızdılar?” biçiminde kendini suçlamalar görülebilir.

Dalgalanmalar ve tepkilerde tutarsızlıklar olabilir. Kendilerine olan güvenleri azalabilir. Çoğunlukla geçmişten bir bağları kopmuş gibi hissederler.

II. Kardeş Kaybı

Çocukta suçluluk duygusu uyanabilir. (Rakibim öldü, ben kazandım ama nasıl bir kazanma). Anne baba ve diğer yakınların ölen kardeşle ilgili “Çok iyi bir çocuktun.” Şeklinde anmaları diğer çocuğu daha iyi olma çabasına sürüklediği için çocuğa ağır gelebilir. Çocukta demek ben de her an ölebilirim düşüncesi oluşabilir.

ÇOCUĞUN ÖLÜM OLAYINA UZUN SÜRELİ PSİKOLOJİK TEPKİLER VERMESİNİN SEBEPLERİ

Çocuğun olayı görmesi. Çocuğun olaydan 5-6 hafta sonrasında bile kötü anılardan ve düşüncelerden rahatsız olduğu (kabus görme, uyku bozuklukları, huzursuzluk, fazla hareketlilik gibi) gözleniyorsa, içine kapandıysa, olanları hatırlatabilecek şeylerden kaçınıyorsa ya da sürekli tehlikedeymiş gibi davranıyorsa, profesyonel yardıma ihtiyaç duyuyor demektir.

Çocuğa bakan kişinin önemli problemlerinin olması (depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi)

Çocuğun kendisini büyük bir tehlike altında hissetmesi

Çocuğun anne babasından, nedenini anlayamadığı tepkiler görmesi

Evdeki durumun çocuk için olumsuz olması (alkolizm, ihmal gibi)

Evde, meydana gelen olayların inkar edilmesi ve bu konuda açıkça konuşmaktan kaçınılması

PATOLOJİK YAS TÜRLERİ

1. Kronik yas: Çok Uzun Süre Yeterli bir sonuca ulaşmadan yas tutma.
2. Gecikmiş yas: Bireyin tepkisinin gecikmesi, beklenen zamandan sonra ortaya çıkmasıdır, anormal davranışlar içermez.
3. Çarpıtılmış yas tepkisi: Beklenilenden fazla aktivite göstermesi, ölenin şikayetlerini taklit etmesi
4. Maskelenmiş Yas: Yas tepkilerinin açık bir biçimde gözlemlenemediği yas türüdür.
5. Engellenmiş yas: Yasa verilen tepkinin normalden az veya hiç olmaması durumudur. Genellikle hatırlatıcı her şeyden kaçınma ile görülmektedir. Bu yas tipi yaşlılarda ve çocuklarda daha çok görülmektedir. Çevresel etkenlerin dışında; Kişinin çocuklukta ebevyne kurduğu bağın kaçınan bir stilde olması nedenler arasında görülebilir.
6. Uzamış yas: Yas tepkilerinin kayıptan uzun bir süre sonra görülmeye başlanmasıdır. Kayıptan sonra uzun bir süre kişide duygusal olarak donukluk hakimdir.

PATOLOJİK YAS TEPKİLERİ

1. Geleceğe ilişkin anlamsızlık hissi, duygusal tepkisizlik,
2. Kopukluk,
3. Donukluk hissi, taşlaşma hissi,
4. Şok,
5. Ölümü kabulde güçlük,
6. Hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi,
7. Ölen olmadan da yaşamın anlamlı olabileceğini hayal edememe,
9. Bir parçasının yok olduğu hissi,
10. Dünyanın darmadağın olduğunu düşünme,
11. Emniyette olmama, güvensizlik hissi,
12. Ölen kişiye zarar verdiğine ilişkin gerçek olmayan düşünceler,
13. Ölümle ilgili aşırı öfke, acı ve huzursuzluk hissidir

Tanı koyabilmek için bu belirtilerden en az 4'ünün bulunması gerekir. Gibi durumlardır. Bu durumlarda uzmana yönlendirilebilmekle birlikte kaybın kişiye yakınlığı ve aralarındaki bağın gücü göz önünde bulundurulmalıdır. Bu tür durumlarda yas sürecinin beklenilenden uzun sürmesi olağandır. Belirtileri sosyal, mesleki ve yaşamın diğer önemli alanlarında işlev bozukluğuna neden olmalıdır.

Ölüm Ve Kayıp Durumlarında Çocuğun Bilgilendirilmesi

Çocuklar canlıların ölümünün farkındadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verilirse yaşayacakları herhangi bir ölüm/kayıp durumuna hazırlanmaları ve üstesinden gelmelerine yardımcı olunabilir.

Ailenin Bilgilendirme Sırasında Dikkat Etmesi Gerekenler

Açık ve dürüst iletişim Çocuğa açıklama yaparken açık ve doğru bilgileri, çocuğun yaşına uygun bir dil kullanarak aktarın. Vereceğiniz haber için çocuğu önceden hazırlayın. Mesela; haberi vermeden önce çocuğu buna hazırlamak için “Sana, babanla ilgili üzücü bir haber vereceğim.” denilebilir. Anne babalar bazen çocuğa durumu açıklarken imalardan yararlanmayı tercih eder ama aslında çocuk büyürken, çocuk ve yetişkinler arasında güvenli bir ilişkinin kurulabilmesi için olayların açıkça konuşulması gerekir.

Çocuğun yaşına uygun açıklamalar yapın. “Öldüğümüzde artık nefes almayız, kalbimiz durur (çocuğun kendi kalbinin ve sizin kalbinizin atışını hissetmesine izin verin), saçlarımız ve tırnaklarımız artık uzamaz. Baban da öldüğü için, o da bu durumda. Örneğin, babanın elini çimdiklesen bile, herhangi bir şey hissetmez. Ayrıca, artık düşünemez de.

Soyut açıklamalardan kaçının. Ölümü dini açıdan, açıklamak isteyen anne babalar ise bazen açıklamalarıyla çocuğun kafasını daha çok karıştırabilirler. Özellikle dini terimlerin (cennet, Allah, ecel gibi) anlamlarını daha önceden bilmeyen çocuklara, öncelikle bunların anlamları ayrıntılı bir şekilde açıklanmalıdır. Bu açıklamaları yaparken bazı benzetmeler kullanılacaksa, bu benzetmelerin somut benzetmeler olmalarına dikkat edilmelidir. Örneğin, çocuk için aynı anda hem ölüp toprağın altında olmak hem de cennette olmak çok kafa karıştırıcı bir açıklama olabilir. Yetişkinler böyle bir açıklama yaparlarken vücutla ruhu, kelebek kozası ile kelebeğin kendisine benzeterek yapabilirler. Kurulan bu somut paralellik, çocuğun neler olup bittiğini kafasında canlandırarak anlayabilmesine yardımcı olur.

Ölümü yolculuk veya uyku biçiminde tanımlamayın. Mesela “uzun ve bir daha uyanmayacağı bir uykuya daldı” gibi açıklamalar, çocukları uykudan korkar hale getirebilir. Bu türden açıklamaları dinlemiş çocuklar, anne babalarının uyuması durumunda da huzursuz olurlar. Onları uykularında uzun uzun seyretmeye, nefes alıp almadıklarını kontrol etmeye başlayabilirler.

Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuklarından, onlara, mey-dana

gelenlerin, onların söyledikleri, yaptıkları ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylenmesi gerekir.

Kayıp haberini duygusal olarak çocuğa en yakın kişi söylemelidir. Hayatında ilk kez gördüğü profesyonel biri söylememelidir. Bu haber çocuğun kendisini güvende hissettiği bir yerde ve güvendiği kişilerin yanında verilmelidir

Kayıp Bilişsel olarak algılayabilmeleri için yapılabilecekler

Sorulara ve konuşmaya olanak tanıyın

Soru sorması için cesaretlendirin, konuşmak istemediğinde zorlamayın. Çocuklarda susma ve odasına kapanma tepkisi gözlenmeye başlanırsa bu, çocuğun kendi duygu ve düşünceleriyle başa çıkmaya çalıştığına işaret eder. Böyle zamanlarda çocuk, içinde bulunduğu durumu dile getirebilmek için yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyar. Anne babalar, bu haldeki çocuğun diğer çocuklarla ilişki kurmasına yardımcı olarak çocuğun bu tepkiden kurtulmasını sağlayabilirler.

Cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verin ama gitmek istemediğinde zorlamayın. Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri kafasında somutlaştırmasında yardımcı olur. Çocukların törenlere katılımının bir başka faydası da bu törenlerde çocuğun duygu ve düşüncelerini sözlerle değil, daha çok davranışları ve oyunları aracılığıyla göstermesidir. Törenler, aynı zamanda, çocukla ölüm hakkında konuşmak için yetişkinler ve çocuklar arasında ortak bir başlangıç noktası görevini de görür.

Çocukların törenlere katılmaları faydalıdır; ama eğer çocuk bunu istemiyorsa ya da törenlerden korkuyorsa, bu konuda ona kesinlikle baskı yapılmamalıdır. Böyle durumlarda yapılabilecek en önemli şey, çocuğa orada olup biteceklerle ilgili ayrıntılı bilgi vererek aslında korkulacak ya da çekinilecek bir şey olmadığını açıklamak ve bu konuyu tekrar düşünmesini istemektir. Bunun sonucu olarak, eğer çocuk gelmeyi kabul ederse bundan memnun olduğunuzu söyleyin, ama eğer bütün açıklamalara rağmen çocuk gelmeyi reddediyorsa, onu bu konuda zorlamayın

Kayıbı gerçek hale getirin

Gerçeği söyleyin. (Hastanede veya seyahatte vs. demeyin)

Gitti yerine öldü deyin.

Çocuğun yanında duygularınızı gösterin, doğal olun. Birçok anne baba çocuğu korumak için kendi tepkilerini ondan saklamaya çalışırlar. Oysa eğer çocuğa hissedilenler anlatılabilirse, çocuk anne babasının kendisine neden öyle davranmaya başladığını anlayabilir. Bu süreçte anne babalar çocuğa duygu ve düşüncelerini anlatabilirlerse bu, çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini anlatmasında da ona yardımcı olacaktır.

Evde ölen kişiye ait kimi özel eşyaların muhafaza edilmesine izin verin.

Duygusal başa çıkma becerilerini güçlendirin

Evde, okulda ve sosyal hayatında sürekliliğe özen gösterin.

Çocuğun acılarına duyarlı olun, duygularını paylaşmasına fırsat verin.(Suçluluk duygusu, diğer yakınlarını da kaybetme korkusu gibi)

Çocukların üzüntü süreleri yetişkinlerden daha kısa olduğundan, yetişkinler onların kendileri kadar çok üzülmeklerini düşünebilirler. Bu, tamamen yanlış bir çıkarımadır.

Çocukla uzun süreli ve keyfi ayrılıklardan kaçının. Bu, çocuğun anne ve babasının, onu bırakacağı kaygısını arttırır. Bu nedenle çocuğun bakımında başkalarından yardım istense bile, çocuğun kendini güvende hissettiği yerden ayrılmamasına dikkat edilmelidir ve anne baba, çocukla ne kadar yakın ilişki kurabilirlerse, çocuk için o kadar iyi olacağını unutmamalıdır.

Ölüm ve Kayıp Durumlarında Okulda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Öncelikle kayba ilişkin bilgilendirmenin öğrencinin kendini en güvende hissettiği yerde yapılması uygundur. Ancak okulda haberin verilmesinin zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

Haberin doğruluğu kontrol edilir ve detayları öğrenilir. Haberi verecek kişinin duygusal kontrolünü sağlaması konusunda destek sunulması.

Haber açık ve doğrudan fakat yavaş ve sakin bir biçimde kişiyi hazırlayarak verilmesi.

Haber verme işinin ertelenmemesi.

Öğretmen ve okul personeli olarak yaklaşımlarımız kaybı yaşayan ailenin içinde bulunduğu kültüre uygun olması.

Ölüm sonrası öğrencinin kendisi veya diğer öğrencilerde öğrenmeye ilişkin gerilemelere karşı toleranslı ve hoşgörülü olunması.

Okulda Ölümle İlgili Diğer Durumlar

Ölen kişi öğrenci ise;

Öğrencinin adını mesaj sisteminden ve sınıf listelerinden çıkarın,

Öğrencinin evine okuldan yanlılıkla duyuru (veli toplantısı, disiplin cezası, ara karne davetiye, vb.) gitmemesine dikkat edin.

Çocuğun sırası bir süre boş bırakılabilir, bu sürenin ardından çocuğa ait sıra sınıftan çıkarılabilir ve süreç diğer öğrencilerinde katıldığı bir vedalaşma törenine dönüştürülebilir.

Öğrencinin kaybını takip eden yakın zaman dilimi içerisinde öğrenci ile vedalaşma veya duygusal dışavurumlara imkan verebilmeli. Ancak mektup yazma, duygularının resmini çizme, hislerini paylaşma, gelecekte neler olacağına dair paylaşımları, v.b. etkinliklerin abartılı veya ölümü özendirici biçimde sergilemekten kaçınılmalıdır.

Ölen Kişi Bir Okul Çalışanı İse;

Okul çalışanlarını ve öğrencilerini kayıp hakkında açık ve net bir şekilde, sakince bilgilendirin.

Öğrenci ve çalışanların düzenlenecek cenaze ve ya etkinliğe katılmaları için teşvik edin.

Aileyle iletişim kurun, destek sağlayın

Öğrenci ve çalışanlara, vedalaşma veya duygusal dışavurumlara imkan verin. Mektup yazma, duygularının resmini çizme, hislerini paylaşma gibi etkinlikler için ortam hazırlayın.

3. Ölüm sonrası sınıf içi etkinlikler

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİ İÇİN ETKİNLİKLER

Duygunu Çiz: Çocuklardan akıllarından geçen şeyi ve duygularını çizmeleri istenir. Çizdikleri resmi sınıf arkadaşlarına anlatmaları, göstermeleri istenir.(Sınıfın, resmi yargılayıcı ifadeler kullanmamaları için önlemler alın.)

Canlandırma Oyunları/Drama: Yaşanan kaybın özelliğine göre çocukların, olayı oyunla tekrar tekrar canlandırmalarına izin verin. Bu oyunlar kaybın türüne göre kaza, hastalık, doktorculuk hatta cenaze oyunu olarak planlanabilir. Bu oyunlar sırasında kukla ve bebek kullanımı duygularını ifade etmelerini kolaylaştırır. Oyunlar boyunca çocuklar yaşadıklarını ve duygularını anlatmaya teşvik edilir.

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN ETKİNLİKLER

Yeniden Canlandırma Etkinlikleri

Kuklalar Veya Dolaylı Sağaltım Etkinlikleri: Konuyu doğrudan konuşmak ketlenmelere sebep olabileceğinden, kuklalarla veya oyuncaklarla duygularını ifade etmeleri, soru sormaları daha rahat olacaktır.

Hikaye Anlatma: Aile ve çocukların, stresli durumlarla baş edebildiği, zor zamanlarda birlik içinde çalıştığını anlatan hikayeleri yüksek sesle okuyun ya da çocukların okumasını sağlayın.

DAHA BÜYÜK ÖĞRENCİLER İÇİN ETKİNLİKLER

Yaratıcı Yazım: Öğrencilerden olayla ilgili hatırladıkları en çarpıcı anı yazmaları istenir.

Edebiyat ve Okuma: Öğrenci, benzer zorluklarla baş eden kişiler veya ailelerini konu eden kitaplar veya öyküleri okumaları konusunda teşvik edilir. Kitap okunduktan sonra kitaptaki karakterler ve karakterlerin davranışları konusunda paylaşım yapılır.

Akran desteği

Sanat dersleri(resim, drama, müzik, vb) kullanılabilir.

Duvar resmi çizdirme,

Ölenle ilgili mektup yazdırma,

Gevşeme egzersizleri yaptırma,

Güvenli yer etkinliği yapma

Alternatif Etkinlik Örnekleri

Kaçan çocuk (Ek 1)

Rüya ve masal resmi (EK 2)

Duyguların Resmi, Duygu sözlüğü (Ek 3)

Yardım eli (Ek 4)

Neresi acıyor (Ek 5)

EK-1

KAÇAN ÇOCUK

Amaç: Çocukların korku ile ilgili duygularına açıklık getirmek; birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları ve empati duygularını geliştirmek; korkuların paylaşıldığını fark etmelerini sağlamak

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Düş(İ), Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Ortasında kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt. Boya kalemleri.

Süreç:

-Çalışmaya başlamadan önce çocuklarla korkma üzerinde konuşulur. Korkuların gerçek veya hayali bir nedene dayanabileceği açıklanır.

-Her çocuğa ortasında korku ile kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt dağıtılır. Bu çocuğun neden korktuğunu ve kaçtığını düşünmeleri ve kağıdın sol yanına bunu çizmeleri istenir. Bu korku gerçek bir nedene dayanabilir veya hayali bir nedeni olabilir.

-Çocuklar resimlerini birbirlerine gösterirler ve resimlerindeki çocuğun neden korktuğunu açıklarlar. Kendilerinin de resimdeki çocuğun korktuğu şeyden korkup korkmadıklarını anlatırlar.

-Daha sonra grup korkularla başa çıkma yolları üzerinde konuşur. Korktuklarında kendilerini neyin, kimin, nasıl rahatlattığını paylaşırlar.

-Zaman kalırsa, her çocuk kendi önündeki kağıdın sol tarafına kaçan çocuğun korkularından arınacağı ve onu rahatlatacak bir kişi, yer veya etkinliğin resmini çizer. Çizdiklerini arkadaşları ile paylaşır.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, EK 1

E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

EK-2

RÜYA veya MASAL RESMİ

Amaç: Çocukların hayal güçlerini kullanarak duygularını ifade etmelerine fırsat vermek; her çocuğun kişisel endişelerini paylaşmak; fantezileri paylaşarak çocukların kendileri ve başkaları ile ilgili farkındalıklarını arttırmak; ortak duyguları belirlemek.

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Düş(İ), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Kağıt ve boya kalemleri

Süreç:

-Çocuklardan bir rüyalarını hatırlamaları istenir. Bu rüyanın bir sahnesini gözlerinde canlandırmaları ve daha sonra bu sahneyi resmetmeleri söylenir. Bu rüya gerçek veya hayali olabilir. Rüyanın güzel bir rüya olması gerekmez, hatta korkutucu bir rüya olması paylaşım açısından daha yararlıdır.

-Çocuklar rüyalarını resimlerler. Resim yapmak istemeyen çocuklar rüyalarını yazabilirler. Resimler tamamlandığında çocuklar küçük gruplar içinde arkadaşlarına bu rüyanın ne olduğunu, neden bu sahneyi resmettiklerini, bu rüyadaki kişilerin neler hissettiğini veya bu rüyanın ve bu sahnenin kendisine ne gibi duygular yaşattığını anlatırlar. Veya dinleyen çocuklar arkadaşlarının bu rüya sırasında veya uyandığında neler hissetmiş olabileceğini tahmin etmeye çalışırlar.

-Aynı uygulama farklı bir yönerge ile de yapılabilir. Bu kez çocuklardan görmeyi arzu ettikleri bir rüyayı hayal etmeleri ve resmetmeleri istenir. Daha sonra çocuklar rüyalarındaki ortak temaların ve duyguların neler olduğunu belirlerler.

-İstenirse rüya yerine bir masalın bir sahnesini hatırlamaları istenebilir. Veya çocuklar hayallerinde bir masal yaratıp bir sahnesini resmeder, daha sonra bu masalı veya çizdikleri sahneyi ve masal kişilerinin duygularını arkadaşlarına anlatır.

EK-3

DUYGULARIN RESMİ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Süre: 20 dakika

Başetme Kanalı: Düş(İ), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Boya kalemleri ve kağıtlar

Süreç:

-Grup lideri ortaya büyük bir resim kağıdı ve bol sayıda değişik renklerde boya kalemi koyar ve her çocuğun bu kağıdın etrafına toplanmalarını ister. Her çocuk için kağıdın bir köşesine birer çizgi çizer ve şu yönergeleri verir:

“Şimdi her birinize birer çizgi hediye ettim. Hepinizin bu çizginizle duygularınızı çizmeyi denemenizi istiyorum. Önce hangi duyguyu çizelim?” Grup lideri çocukların önerdiği duyguyu önce kendi nasıl çizmek isterse çizer ve sonra çocuklardan bu duyguyu çizgi ile nasıl ifade edebileceklerini göstermelerini ister. Başlangıçta “mutluluk” gibi bir duygu ile başlanabilir ve grup lideri mutluluğu gülümseyen bir ağız olarak çizebilir.

-Grup lideri daha sonra sıra ile diğer duyguları söyler ve her çocuk kağıdın bir köşesine o duyguyu nasıl isterse öyle çizer. Çizimler sırasında hiç bir çocuğun resmi eleştirilmez. “Demek sen öfkeyi böyle çizerdin” demekle yetinilir. Herkesin duygusunu çizgi ile farklı farklı ifade edebileceği çocuklara hatırlatır. Bir duyguyu benzer bir şekilde ifade edenler varsa bunlara dikkat çekilir ve resimlerle duygu ifade etmenin doğrusu ve yanlış olamayacağı üzerinde durulur. Grup lideri çocuklara ayrıca her duygu için farklı bir renk kullanabileceklerini de hatırlatır. “Boyalara şöyle bakın bakalım. Sizce kızgınlık duygularınızı hangi renk daha iyi ifade ederdi, içiniz hangi renkle kızgınlığı çizmek istiyor?” gibi.

-Resimler tamamlanınca grup lideri bütün grubu kutlar ve duygularını resimlerle çok güzel ifade ettiklerini söyler. İstenirse bu resim kağıdı “Duygularımızın Resmi” başlığı atılarak panoya asılır.

EK--4

DUYGU SÖZLÜĞÜ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Süre: 40-60 dakika

Başetme Kanalı: Düş(İ), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Boya kalemleri ve kağıtlar

Süreç:

Bu çalışmanın "Duyguların Resmi" alıştırmısından sonra yapılması önerilir.

-Grup lideri çocuklara ortadan ikiye katlanmış birer A4 kağıdı ve boya kalemleri dağıtır.

-Çocuklara kağıdın bir yüzüne olumsuz bir duygunun öbür yüzüne ise bu duygunun tam tersi olan olumlu bir duygunun resmini çizmelerini ister. Örneği: Üzüntü-sevinç, korku-cesaret, kıskançlık-güven, gibi...

-Daha sonra çocuklar küçük gruplarda çizdikleri resimleri ve ifade etmek istedikleri birbirlerine anlatırlar. Veya çocuklar birbirlerinin resimlerinde ifade edilen duyguları tahmin etmeye çalışırlar.

YARDIM ELİ

Amaç: Çocukların zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.

Süre: 30-40 dakika

Başetme Kanalı: Değer(B), Dayanışma (S), Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Her çocuğa bir adet kağıt ve boya kalemleri

Süreç:

- Çocuklara kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda ne yaparlarsa bu duyguların azaldığı sorulur. Çocukların zorluklarla baş etme ile ilgili örnekleri tahtaya yazılır. Grup lideri başetme becerileri ile ilgili bazı örnekleri kendisi verebilir. Örneğin, sevdiğiniz, güvendiğiniz biri ile konuşmak, oyun oynamak, uyumak, koşmak, televizyon seyretmek, kitap okumak, dua etmek, büyüklerden sizi korkutan şeylerle ilgili bilgi almak...gibi. Grup lideri herkese iyi gelen şeyin farklı olabileceğini vurgular.
- Çocuklara birer kağıt dağıtılır. Her çocuk bu kağıda kendi elini çizer.
- Çocuklar çizdikleri el resminin her parmağına kendilerine zor zamanlarda yardımcı olabilecek bir kişinin ismini yazarlar.
- Daha sonra her çocuk resimlerinin el ayasına kendilerini sıkıntılı oldukları zamanlarda rahatlatan etkinliklerin resmini çizerler veya yazı ile bunların ne olduğunu yazarlar. İsteyen öğrenciler çizdikleri elin içine kendilerine güç veren sözler yazabilirler.
- Her çocuk resimlerinin üstüne önce ismini daha sonra "Yardım Eli" -".....'nin Yardım Eli"- yazar.
- Grup lideri çocuklardan bu resimleri saklamalarını ve kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda bakmalarını ister.

EK-5

NERESİ ACIYOR?

Amaç: Çocukların duygusal ve fiziksel yaralanma ile ilgili farkı anlamalarını sağlamak

Süre: 30 dakika

Başetme Kanalı: Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Her çocuk için birer adet yara bandı ve birer adet kağıttan kalp (arkasında yapışmayı sağlayacak yuvarlatılmış seloteyle)

Süreç:

- Çocuklara yara bantları ve kağıt kalpler dağıtılır . Grup lideri bugünkü etkinlikte iki çeşit yaralanmadan bahsedeceğinizi açıklar: "Biri fiziksel yaralanmalar ki bu durumlarda yara bandı kullanacaksınız, diğeri ise duygusal yaralanmalar- duygular genelde kalple bağlantılandırıldıkları için kağıt kalp kullanacaksınız."
- Aşağıdaki durumlar öğrencilere okunur ve böyle bir durumda neler hissedecekleri , bu yaralanmanın fiziksel mi yoksa duygusal mı olduğu sorulur. (bunu üzerlerine yara bandını veya kalbi yapıştırarak veya havaya kaldırarak yapabilirler.)
- Yolda koşarken düştünüz ve diziniz sıyrılıp kanadı. (fiziksel)
- Köpeğiniz/kediniz/hayvanınız öldü. (duygusal/üzgün)
- Büyükanneniz hasta . (duygusal/endişeli)
- Büyüklerinizin önünde bir şiir okuyacaksınız. (duygusal/heyecanlı)
- Merdivenlerdeyken ayağınız kaydı ve kolunuz incindi. (fiziksel)
- Kardeşiniz düştü ve kötü bir biçimde yaralandı. (Onun için fiziksel, sizin için duygusal/endişe)
- Grup lideri çocuklara fiziksel ve duygusal yaralanmalar arasındaki farkı sorar. Bu iki yaralanma arasında ayırım yapabiliyorlar mı? Daha kolay ayırt edebilmeleri için ne gerekir? Duygusal olarak yaralandıklarında bedenlerinde de bir acı hissedebiliyorlar mı? Mesela çok heyecanlı veya üzgün olduklarında bunu bedenlerinin neresinde hissediyorlar? Hangi tür yaralanmayı daha çok yaşamışlar? Aynı zamanda hem fiziksel hem de duygusal yaralanma yaşamışlar mı? Gelecek sefer kötü hissettiklerinde kendilerini daha rahat hissetmeleri için ne yapabilirler.
- Grup lideri çocukları kendi örneklerini vermeleri için cesaretlendirir.
- Daha sonra istenirse çocuklardan bu yaralanmalardan birinin resmini yapmalarını istenebilir.

