

OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLARDA ORTAYA ÇIKABİLECEK KRİZ TEPKİLERİ

Ebeveynlerden ayrılma korkusu

- Gerileme tepkileri (parmak emme, altını ıslatma, bebeksi konuşma vb.)
- Kriz durumlarının nedenleri ile ilgili kendini suçlama, kendilerinin sebep olduğunu düşünme gibi gerçekçi olmayan atıflar
- Duygularını ifade etme becerileri tam gelişmediği için, yaşadıkları olumsuz duyguların dışavurumu olarak baş ağrısı, karın ağrısı, uyku ve yeme düzeninde bozukluklar ve korkular gibi belirtiler.

İNTİHAR SONUCU KAYIP YAŞANTISINDA YAKLAŞIMINIZ NASIL OLMALI?

- Her çocuk, kaybı farklı deneyimler, dolayısıyla her çocuğun yas deneyimi ve yas sürecindeki tepkileri biriciktir.
- Kısa ve basit cümleler kullanın, ölen kişiye ne olduğuna dair dürüst ve yaşına uygun bir açıklama yapın.
- Çocuk küçükse ilk eğiliminiz onu bu yıkıcı haberdan korumak olabilir. Ancak çocuğu korumanın en iyi yolu, ona gerçeği en kısa zamanda anlatmak ve bu haberi ilk sizden duymasını sağlamaktır. Aynı zamanda bu, onlara hayatlarındaki yetişkinlere de güvenebileceğini gösterir.
- Başka yerlerden daha yanlış ve uygun olmayan şekilde duyabilir. Çocuk resmin tamamını bilmiyorsa boşlukları tahminlerle doldurmaya çalışır ve hayal ettikleri, gerçeğin kendinden daha üzücü olabilir.
- Çocuğa açıklamanın nasıl yapılacağı çocuğun yaşına göre değişebilmektedir. Açıklamalarınızı çocuğun kronolojik yaşından daha çok olgunluk düzeyine göre ayarlayın. Çünkü çocuklar duygusal ve bilişsel olarak yaşlarından daha büyük veya daha küçük olabilir.
- Eğer bu konuşmayı tek başınıza yapamayacağınızı düşünüyorsanız diğer öğretmenlerden yardım isteyebilirsiniz.
- Sakin ve çocuğun kendini güvende hissedebileceği bir yer seçin.
- Ölümle ilgili bilgileri belirli bir yöntem hakkında uzun uzun konuşmadan veya detaylı ayrıntılara girmeden paylaşın.
- Ölüm ve kayıp sonrası yas sürecinde çocuğa destek olurken; ihtiyaçlarını göz önünde bulundurun, çocukla açık, net ve anlayabileceği ifadelerle iletişim kurun, duygularını ifade edebilmesine fırsat tanıyın, duygularını anlamaya çalışın, onların bilme ve anlama ihtiyacını göz önünde bulundurun.

İNTİHARLAR KONUSUNDA YANLIŞ İNANÇLAR VE GERÇEKLER

Yanlış inançlar özellikle intihar ve intihar girişimlerini önlemede olumsuz yargıların oluşmasına yol açmakta ve önleme sürecini olumsuz etkilemektedir.

YANLIŞ: İntihar hakkında konuşanlar intihar etmez.

DOĞRU: İntihar hakkında konuşan insanlar yardım veya destek istiyor olabilir.

YANLIŞ: İntiharların çoğu uyarı vermeden, aniden gerçekleşir.

DOĞRU: İntiharların çoğundan önce sözlü veya davranışsal uyarı işaretleri vardır.

YANLIŞ: Bir kişi kendini gerçekten öldürmek istiyorsa kararlıdır ve bunu engelleyemezsiniz.

DOĞRU: İntiharların çoğu kriz dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Etkili bir krize müdahale ile intihar önlenir.

YANLIŞ: Sadece ruhsal bozukluğu olan insanlar intihara meyillidir.

DOĞRU: İntihar davranışı, derin mutsuzluğu gösterir, ancak mutlaka ruhsal bozukluk anlamına gelmez.

YANLIŞ: İntihar girişimi sadece bir şantaj aracıdır.

DOĞRU: İntihar sadece o kişinin çevresindekilere ne kadar çok ihtiyacı olduğunu kanıtlar.

YANLIŞ: Bir kişi ile intihar düşünce ve planları hakkında konuşmak, o kişiye kendini öldürme fikrini verebilir.

DOĞRU: Açıkça konuşmak bireye başka seçenekler sunarak veya kararını yeniden düşünmesi için zaman vererek intiharı önleyebilir.

Bir Kriz Durumu Olarak

İNTİHAR
OKUL ÖNCESİ

**Öğretmenler ve Okul Personeli
İçin Bilgilendirme Kılavuzu**



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA YAS TEPKİLERİ

ÇOCUĞUNUZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

- Zorlayıcı koşullar olmasına rağmen çocuğun alışık olduğu günlük rutinleri sürdürerek, kendisinin önemsendiğini ve güvende olduğunu hissetmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Örneğin, çocuğun okula gelmesi, sınıf etkinliklerine katılması ve arkadaşları ile oynaması.
- Rutinleri sürdürerek devamlılığı sağlarken, zorlayıcı bir dönemden geçen çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşı da esnek olun.
- Okul öncesi çocuklar, ebeveynlerinin ya da bakım verenlerin duygu durumuna karşı çok hassastırlar.
- Bakım verenler, mümkün olduğunca kendi yas süreçlerini ayrı tutarak kendi duygularıyla ilgilenmeye çalışmalı ve çocukla birlikteken çocuğun ihtiyaçlarına odaklanmalıdır.

AİLEDE BİR İNTİHAR GİRİŞİMİ OLDUĞUNDA OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLA NASIL KONUŞULMALI?

- Çocukların aile üyelerinden ya da yakın çevrelerinden birisi intihar ettiğinde, en çok zorlanılan konulardan birisi, bu bilginin onunla nasıl paylaşılacağı ve çocuğa nasıl destek olunacağı hususudur. Ne olduğunu anlamasına yardımcı olmak için intihar girişiminden sonra çocukla konuşmak önemlidir.
- Öğretmeni olarak bu bilgiyi bazı durumlarda sizin vermeniz gerekebilir. Kriz tepkilerinde olduğu gibi, çocukla konuşurken, yapacağımız açıklamaların içeriğini çocuğun gelişim özelliklerine göre belirlemek çok önemlidir.
- Küçük çocuklar, onlara açıklama yapan biri olsun olmasın, intihar gibi kafa karıştırıcı bir durumu kendi başına anlamlandırmaya çalışabilirler. Bu yaş döneminde büyüsel düşünme vardır ve olup bitenlerle ilgili kendi fikirleri durumun kendisinden daha korkutucu olabilir.
- Çocukla nasıl konuşacağınıza karar verirken çocuğun gelişim düzeyini ve olayları anlama yeteneğini göz önünde bulundurmanız önemlidir.
- Temel gerçeklere bağlı kalmak ve sorduğu soruları yanıtlamak, ihtiyacı olan temel şey olabilir. (örneğin, "Baban kendini pek iyi hissetmiyordu. Bu nedenle hastaneye gitmesi gerekti.")
- Çocuğun rahatça konuşabileceği, izole bir yer seçin.
- Bir aile üyesinin intihar girişimiyle ilgili etrafta yaptığı diğer konuşmalardan bir kısmını duymuş olabileceğinin farkında olun.
- Uygun sorularla çocuk konuşmaya davet edilebilir. Örneğin, "Sence tavşanın annesi hastaneye yattığında o, kendini nasıl hissetti?"

Okul Öncesi Çocuklarda Yas Tepkileri

Kayı ve endişe

Korku

Regresyon

Güvende hissedememe

Yeme ve uyku bozuklukları

Üzüntü ve özlem

Suçluluk

Yaşanan kayıpların çocukların üzerindeki etkilerini anlamak ve yas ile baş etmelerinde onlara yardımcı olmak, çocukların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları için çok önemlidir.

İNTİHAR

İnsanın kendine yönelttiği şiddet eylemi olarak nitelendirilen intihar, bireyin istemli olarak hayatına son vermesi şeklinde tanımlanır.

İntihar, tek bir nedeni olmayan, karmaşık ve çok faktörlü bir sorundur.

İntihar düşüncesi: İntihar etmeye ilişkin kişinin ifade ettiği düşüncelerdir. İntihar düşüncelerinden bahseden kişiler aslında sorunlarına çare bulmak için isteklidirler ve bu düşüncelerinden bahsetmeleri bir yardım arayışıdır.

İntihar girişimi: Kişinin kendini öldürmeyi amaçladığına dair (açık veya örtülü) kanıt bulunan, ölümcül olmayan bir sonucu bulunan ve potansiyel olarak kendine zarar verme davranışı içeren girişimdir. İntihar girişimi yaralanmaya neden olabilir veya olmayabilir.

DÜNYA GENELİNDE YAYGIN BİR BİÇİMDE YAŞANAN İNTİHARLAR ÇAĞIMIZIN ÖNEMLİ HALK SAĞLIĞI SORUNLARINDAN BİRİDİR.

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, 15-29 yaş arası kişilerin ölüm nedenleri arasında intihar dünya genelinde ikinci sırada yer almaktadır.

İntihar girişimlerine ilişkin net bir sayıya ulaşmak mümkün olmamakla birlikte, bir intihara karşılık an az 20 intihar girişiminin olduğuna dair göstergeler bulunmaktadır.

BİR KRİZ DURUMU OLARAK ÇOCUĞUN AİLESİNDE YA DA YAKIN ÇEVRESİNDE İNTİHAR GİRİŞİMİ

- Yakınıınızda olan ve hatta tanıdığınız birinin intihar girişimi ya da intiharının ardından, bu beklenmedik, ani gelişen olay, tıpkı yaşanan ya da tanık olunan bir afet, ölümcül bir kaza veya silahlı çatışmada olduğu gibi bizleri psikolojik açıdan çeşitli şekillerde etkileyebilir.
- Bunun nedeni olayın ani gelişmesi, kendimiz veya bir tanıdığımız yaşamını tehdit etmesi, o andaki mevcut koşullarda bu olayı engelleyebilmek için elimizden bir şey gelmemesidir.
- Örneğin kişi kendini olayın nasıl gerçekleştiğini düşünerek detayları bilmek isterken bulabilir. Fakat olayın detayları hakkında daha fazla bilme isteğimiz, olaya ilişkin yaşadığımız şok, panik, korku, endişe gibi duyguların üstesinden gelmeye çalışmamız ile ilgilidir.
- Detaylara ilişkin öğrenilenler veya söylentiler, panik, korku ve endişelerimizi yatıştırmak yerine alevlendirir.
- Hatta intihar girişiminde bulunan kişiyi engelleyemediğimiz için suçluluk ya da böyle sarsıcı bir atmosferin içinde olmaktan dolayı bu kişiye öfke bile duyabiliriz.
- Bu tür duyguları çocuklar da yaşayabilir. Bu nedenle, çocukların yaşanan olayla ilgili neler yaşadığını anlamak ve onların baş etmelerine yardımcı olmak çok önemlidir.
- **Kriz durumunda ortaya çıkabilecek genel tepkileri bilmek, çocuğa ihtiyaç duyduğu yardımı sunabilmek için oldukça önemlidir.**