

## ÇOCUKTA ORTAYA ÇIKABİLECEK KRİZ TEPKİLERİ

- Akademik yaşamlarında dikkat dağınıklığı
- Okula ilgide azalma
- Arkadaş ilişkilerinde agresif davranışların artması ya da daha içe dönük olma
- Ebeveynlerden ayrılmada zorlanma
- Huzursuz olma
- Korkuların artması

## İNTİHAR SONUCU KAYIP YAŞANTISINDA YAKLAŞIMINIZ NASIL OLMALI?

- Anne babalar olarak bir kriz durumunda öncelikle kendi iyilik hâlinizi sürdürmeniz önemlidir.
- Fiziksel ihtiyaçlarınızı karşılamaz, kendinizde ortaya çıkaracak stres belirtilerini tanımanız ve ihtiyaç duyduğunuzda yardım almanız çocuklarınıza ihtiyaç duydukları bakımı vermeniz açısından önemlidir.
- Her çocuk, kaybı farklı deneyimler, dolayısı ile her çocuğun yas deneyimi ve yas sürecindeki tepkileri biriciktir.
- Kısa ve basit cümleler kullanarak ölen ölen kişi hakkında çocuğa dürüst ve yaşına uygun bir açıklama yapın.
- Çocuk küçükse ilk eğiliminiz onu bu yıkıcı haberdan korumak olabilir. Ancak çocuğunuzu korumanın en iyi yolu, ona gerçeği en kısa zamanda anlatmak ve ilk sizden duymasını sağlamaktır. Aynı zamanda 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 çocuğunuzun kronolojik yaşından daha çok olgunluk düzeyine göre ayarlayın. Çünkü çocuklar duygusal ve bilişsel olarak yaşlarından daha büyük veya daha küçük olabilir.
- Ölüm ve kayıp sonrası yas sürecinde; çocuklarınıza, ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, onlarla açık, net ve anlayabileceği ifadelerle iletişim kurarak, çocukların, duygularını ifade edebilmesine fırsat tanıyarak, onların duygularını anlamaya çalışarak, çocuklardaki bilme ve anlama ihtiyacını göz önünde bulundurarak onlara destek olabilirsiniz.

## 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 önlenbilir.

**YANLIŞ:** Sadece ruhsal bozukluğu bulunanlar 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 kanıttır.

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

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

Bir Kriz Durumu Olarak

İNTİHAR  
İLKOKUL

Veliler İçin Bilgilendirme  
Kılavuzu



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

## ÇOCUĞUNUZU NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?

Zorlayıcı koşullar olmasına rağmen çocuğun alışık olduğu günlük rutinleri sürdürerek, çocuğunuzun önemsendiğini ve güvende olduğunu hissetmesine yardımcı olabilirsiniz.

**Örneğin, onu okuldan almak, birlikte akşam yemeği yemek ve her zamanki yatma rutini gibi ritüelleri onu rahatlatmaya ve onun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir.**

Okul çağındaki çocuklar, sarılma gibi fiziksel ve sözlü sevgi ifadeleri ile de rahatlarlar.

**Bu süre zarfında ekstra destek ve ilgi göstermeyi ihmal etmeyin (örneğin, birlikte okuma ve oyunlar oynama vb.).**

**Ailede değerli bir rol oynadıklarını bilmelerini sağlamak için ev işlerine yardım etmelerini sağlayabilirsiniz.**

**Hastaneye kaldırılan ebeveyn/akraba stabil hâle geldiğinde, çocuğun hastanede onu ziyaret etmesi güven verici olabilir.**

**Çocuğunuzu destekleyebilmeleri ve aşırı sıkıntı veya davranışsal kaygı belirtilerine karşı tetikte olabilmeleri için bir okul psikolojik danışmanına ve/veya sınıf öğretmenine durum hakkında bilgi vermek için okul ile bağlantıya geçin.**

Daha büyük okul çağındaki çocuklarla, mahalle ve okul arkadaşlarına ve sosyal medya platformlarında yaşanan olayla ilgili ne kadar bilgi vermek isteyeceği konusunda konuşmak faydalı olur.

## AİLEDE BİR İNTİHAR GİRİŞİMİ OLDUĞUNDA İLKOKUL ÇAĞI ÇOCUKLA NASIL KONUŞULMALI?

Ne olduğunu anlamasına yardımcı olmak için intihar girişiminden sonra çocuğunuzla konuşmanız önemlidir.

**Çocuğunuzla nasıl konuşacağınıza karar verirken onun gelişim düzeyini ve olayları anlama yeteneğini göz önünde bulundurmak önemlidir.**

Siz veya çocuğunuz bu zor konu hakkında nasıl konuşacağınıza konusunda zorlanıyorsanız bunu profesyonel destekle birlikte kullanmak en iyisi olabilir.

**Çocuğunuzun rahat konuşabileceği bir yer seçin.**

Bir aile üyesinin intihar girişimiyle ilgili etrafta yapılan diğer konuşmalardan duyduğu hususlar olabileceğinin farkında olun.

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

- Yakınızdaki veya tanıdığınız birinin intihar girişimi ya da intiharının ardından, bu beklenmedik, ani gelişen olay, tıpkı yaşanan ya da tanık olunan bir afet, ölümcül bir kaza ve silahlı çatışmada olduğu gibi bizleri psikolojik olarak çeşitli şekillerde etkileyebilir.
- Bunun nedeni olayın ani gelişmesi, kendimizin veya bir tanıdığımızın 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, olay ile ilgili yaşadığımız şok, panik, korku, endişe gibi duyguların üstesinden gelmeye çalışmamız ile ilgilidir. Detaylara ilişkin öğrenilenler veya söylentiler, panik, korku ve endişelerimizi yatıştırmak yerine alevlendirebilir.
- Hatta intihar girişiminde bulunan kişiyi engelleyemediğimiz için suçluluk ya da böyle sarsıcı bir atmosferin içinde olmaktan dolayı bu kişiye öfke duyabiliriz.
- Bu tür duyguları çocuklar da yaşayabilir. Bu nedenle, çocukların yaşanan olayla ilgili neler yaşadığını anlamak ve bunlarla baş etmelerine yardımcı olmak çok önemlidir.
- **Kriz durumunda ortaya çıkabilecek genel tepkileri bilmek, çocuğunuza ihtiyaç duyduğu yardımı sunabilmek için oldukça önemlidir.**

### Konuşmanızı basit tutun.

Çocuğunuzun anlayacağı sözcükleri kullanın ve ona gereksiz ayrıntılar vermekten kaçının. Onu soru sormaya davet edin ama bu yönde zorlayıcı olmayın.

**Kendi duygularınızın ve nasıl etkilendiğinizin farkında olun. Örneğin, kızgın bir ses tonunuz olduğunda çocuğunuz bunu kendisine kızgın olduğunuz şeklinde yorumlayabilir.**

Çocukların bir seferde sadece az bilgi alabileceklerinin ve zamanla daha fazla soru sorabileceklerinin farkında olun.

**Çocuğunuza yaşına uygun sorular sorun, zor veya rahatsız edici duygularını bile yargılamadan özgürce ifade etmesine izin verin.**

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

### İlkokul çağı çocuklarında yas tepkileri

Okul başarısında düşüş

Okula devamsızlık

Üzüntü

Yeme ve uyku sorunları

Sosyal geri çekilme

**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.