

## 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

## İNTİHAR SONUCU KAYIP YAŞANTISINDA YAKLAŞIMINIZ NASIL OLMALI?

- 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.
- Kısa ve basit cümleler kullanarak ölen kişiye ne olduğuna dair dürüst, 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 ilk sizden duymasını sağlamaktır.
- Aynı zamanda onlara hayatlarındaki yetişkinlere de güvenilebileceğini gösterir.
- **Eğer bu konuşmayı tek başınıza yapamayacağınızı düşünüyorsanız diğer öğretmenlerden yardım isteyebilirsiniz.**
- Çocuğun kendini sakin ve 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, kendi duygularını ifade edebilmesine fırsat tanıyın, çocuğun duygularını anlamaya çalışın, onun 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 intiharı 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 önenebilir.

**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 sunması veya kararını yeniden düşünmesi için zaman vererek intiharı önleyebilir.

Bir Kriz Durumu Olarak

# İNTİHAR İLKOKUL

Öğretmenler ve Okul Personeli  
İçin Bilgilendirme Kılavuzu



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

## ÇOCUĞA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

- Zorlayıcı koşullar olmasına rağmen çocuğun alışık olduğu günlük rutinleri sürdürerek, çocuğun önemsendiğini ve güvende olduğunu hissetmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Örneğin, okula devam etmesi ve okulda olağan etkinliklerini yapması onun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir.
- Bu süre zarfında ekstra destek ve ilgi göstermeyi ihmal etmeyin (örneğin, arkadaşlarıyla etkinliklere katılmasını sağlama ve oyunlara oynama vb.).
- Çocuğa ihtiyaç duyduğunda sizinle konuşabileceği mesajını verin.
- Çocuğu destekleyebilmeleri için ebeveynleriyle bağlantıda olun.
- Daha büyük okul çağındaki çocuklarla yaşanan olayla ilgili, özellikle arkadaşlarına, sınıf arkadaşlarına ve sosyal medya platformlarına ne kadar bilgi vermek isteyeceği konusunda konuşun.

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

Çocukların aile üyelerinden ya da yakın çevrelerinden birisi intihar ettiğinde, en çok zorlanılan konulardan birisi, bu bilginin nasıl paylaşılacağı ve çocuğa nasıl destek olunacağıdır. Ne olduğunu anlamasına yardımcı olmak için intihar girişiminden sonra çocukla konuşmak önemlidir.

**Öğretmeni olarak bu bilgiyi bazı durumlarda sizin vermeniz gerekebilir.**

Temel bilgilere bağlı kalmak ve sorularını yanıtlamak, ihtiyacı olan tek şey olabilir. (Örn., "Baban kendini pek iyi hissetmiyordu, bu yüzden yardım almak için hastaneye gitmek zorunda kaldı.")

**Çocukla bu zor konu hakkında nasıl konuşacağınız konusunda zorlanıyorsanız bunu profesyonel destekle birlikte yapmak en iyisi olabilir.**

Aile/arkadaş desteği olmadan çocuklar bu kafa karıştırıcı durumu kendileri anlamaya çalışabilirler. Bazen yaptıkları veya yapmadıkları bir şey için kendilerini suçlarlar.

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

### İlkokul Çağı Çocuklarında Yas Tepkileri

Okul başarısında düşüş

Okula devamsızlık

Üzüntü

Sosyal geri çekilme

Yeme ve uyku sorunları

**Yaşanan kayıpların çocukların üzerindeki etkilerini anlamak ve yas ile baş etmelerinde onlara yardımcı olmak çocukların fiziksel ve psikolojik iyi olmaları 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 bulunan 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, 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 alevlendirilebilir.
- Hatta intihar girişiminde bulunan kişiyi engelleyemediğimiz için suçluluk ya da böyle sarsıcı bir atmosferin içinde olmaktan dolayı bu kişiye öfke de duyabiliriz.
- Bu tür duyguları çocuklar da yaşayabilir. Bu nedenle, çocukların olayla ilgili neler yaşadığını anlamak ve baş etmelerine yardımcı olmak çok önemlidir.

**Çocukla nasıl konuşacağınıza karar verirken çocuğun gelişim düzeyini ve olayları anlama yeteneğini göz önünde bulundurmanız önemlidir.**

Çocuğun rahat konuşabileceği bir yer seçin.

Aile üyesinin intihar girişimiyle ilgili etrafta yapılan diğer konuşmalardan duyduğu hususlar olabileceğinin farkında olun. Konuşmanızı basit tutun.

**Çocuğun anlayacağı sözcükleri kullanın ve gereksiz ayrıntılardan kaçının. Onu soru sormaya davet edin ama zorlayıcı olmayın.**

Kendi duygularınızın ve nasıl etkilendiğinizin farkında olun. Örneğin, kızgın bir ses tonunuz olduğunda çocuk bunu ona kızgın olduğunuz şeklinde yorumlayabilir.

**Çocukların bir seferde sadece az bilgi alabileceklerinin ve zamanla daha fazla soru sorabileceklerinin farkında olun. Çocuğun yaşına uygun sorular sorun, zor veya rahatsız edici duygularını bile yargılamadan özgürce ifade etmesine izin verin.**