



Çocuklar ve Yas

Bir çocuğun sevdiği biri öldüğünde, yas tutma süreci, kaçınılması veya bastırılması yerine teşvik edilmesi gereken bir süreçtir.



Yas, çocuklarda bile vefata verilen normal bir tepkidir. Bir çocuğun sevdiği biri öldüğünde, yas tutma süreci, kaçınılması veya bastırılması yerine teşvik edilmesi gereken bir süreçtir.

Normal yasin tüm yönlerini deneyimleme fırsatı, bir çocuğun normal ruhsal gelişimi için hayati önem taşır.

Çocuklar yetişkinlerden farklı şekilde yas tutar ve her çocuğun yas tutma süreci farklıdır. Çocuklar sadece arada bir ve kısa süreliğine yas tutuyor gibi görünebilir. Bunun nedeni, bir çocuğun uzun süre güçlü duygular hissedememesi olabilir. Yas tutan bir çocuk bir an üzgünken, bir an oyunbaz olabilir. Çoğu zaman aileler, çocuğun kaybı gerçekten anlamadığını veya çabucak atlattığını düşünür. Genellikle ikisi de doğru değildir. Çocukların zihinleri, duygusal olarak üstesinden gelemeyecekleri kadar çok olan şeylere karşı onları korur. Farklı gelişim aşamalarındaki çocukların ölüm ve ölümlerle sonuçlanabilecek olaylarla ilgili farklı anlayışları vardır.

Her Yaştan Çocuğun Yasla Başa Çıkmasına Yardım Etmenin Yolları



3 Yaşına Kadar Bebek

- Bir ebeveynin veya güvendiğiniz bir yetişkinin onlarla her gün vakit geçirmesini sağlayın.
- Düzenli yetişkin bakıcıya mümkün olduğunca yakın tutun.
- Çocuğun rutinini sürdürmesine yardımcı olması için birini görevlendirin.
- Sevdiği kişiyle ilgilenmek için ebeveynin (veya ebeveynlerin) gitmesi gerekiyorsa, bakıcılar video, telefon ve diğer araçları kullanarak çocuğun ebeveyni (veya ebeveynleri) gerçek zamanlı olarak görüp duyabilmesini sağlayabilirler.
- Onlar için ninniler, masallar ve mesajlar kaydedin.
- Sarılmak ve kucaklamak gibi düzenli fiziksel temas kurun.



3 ila 5 yaş

- Olanları olabildiğince basit ve sık bir şekilde açıklayın.
- Esas bakıcı orada olmadığında sürekli bir yedek bakıcı olmasını sağlayın.
- Kendilerine her zaman bakılacaklarına dair düzenli olarak güvence verin.
- Isırmak, vurmak veya tekmelemek gibi saldırgan davranışlara izin vermeyin veya müsamaha göstermeyin.
- Neler olup bittiğini anlamalarına yardımcı olacak bir araç olarak oyun oynamayı ve resim yapmayı kullanın.
- Ağlama ve üzüntü için basit ama dürüst açıklamalar yapın.

**6 ila 8 yaş**

- Herhangi bir hasta başı ziyaretinden önce ne görmek ve deneyimlemek üzere olduklarını açıklayın.
- Zor veya rahatsız edici olanlar da dahil olmak üzere tüm soruları dürüstçe yanıtlayın.
- Üzgün, hüzünlü, endişeli veya kızgın olmanın tamamen normal olduğunu ve hala sevildiklerini onlara temin edin.
- Onlara ölümün yaklaştığını söyleyin ve sevdikleriyle birlikte olmalarını sağlayın.
- Okulda sorun yaşıyorlarsa, okul performansının bu durumda düşmesinin normal olduğunu ve onlara kızmadığınızı açıklayın.
- Bunun onların suçu olmadığı konusunda onlara güvence verin.

**9 ila 12 yaş**

- Onlara hastalık hakkında olabildiğince çok ayrıntı verin ve sorularını dürüstçe yanıtlayın.
- Bunun onların suçu olmadığı konusunda onlara güvence verin.
- Sevdiği kişiyle mümkün olduğunca çok zaman geçirmesine izin verin.
- Onları arkadaşlarıyla iletişim halinde olmaya ve okul sonrası etkinliklere katılmaya teşvik edin. Eğlenmenin sorun olmadığını bilmelerini sağlayın.
- Duygularını ifade etmeleri için onları cesaretlendirin, ancak bazı şeyleri gizli tutmanın da uygun olduğunu bilmelerini sağlayın.
- Hastalık ve nasıl tedavi edildiği hakkında okumaya veya yazmaya gösterebilecekleri ilgiyi teşvik edin.

**Gençler**

- İlgileniyorlarsa, sevdiğiniz kişinin hastalığının seyri, semptomları, ilaçların olası yan etkileri, vb. hakkında onlara ayrıntılı bilgi verin.
- Bakıcılık görevlerini üstlenmeye çok az ilgi gösterirlerse hayal kırıklığına uğramayın.
- Arkadaşlarıyla eğlenmenin ve zaman geçirmenin suç olmadığını bilmelerini sağlayın.
- Herkesin bazen kafa karıştırıcı ve bunaltıcı olabilen duyguları olduğunu onlara düzenli olarak hatırlatın.
- Size sorular sormanın ve üzebileceğini düşündükleri düşünceleri ifade etmenin tamamen normal olduğunu bilmelerini sağlayın.
- Bir tür günlük tutmaları için onları teşvik edin.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC