



ÇOCUKLARLA ÖLÜM HAKKINDA KONUŞMAK VE ÇOCUKLARIN YASLA BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLMAK

YAS NEDİR?

Yas, sevdiğimiz veya bağlı olduğumuz birinin ölmesi halinde hissettiğimiz acı veren duyguların adıdır. Bu duygular çok farklılık gösterebilir, ancak başkalarına duyduğumuz sevgi sebebiyle hepimizde ortaya çıkar. İnsanların hayatta kalmasını sağlayan, başkalarına karşı hissettiğimiz kuvvetli bağlardır. Bu nedenle, sevdiğimizden ayrıldığımızda kötü hissederiz ve yine bu nedenle, ölümün kalıcı ayrılığı en büyük acıyı yaratır.

Başka kayıplar için de yas tutabiliriz: arkadaşlarımızdan ve ailemizden, evcil hayvanlarımızdan veya evimizden ayrılmak; okul, işyeri veya ibadethanemiz gibi, tanıdık bir mekâna erişememek gibi. Ayrıca manevi kayıplar için de yas tutabiliriz; örneğin güven duygumuz, geleceğe dair umutlarımız veya güvenimiz.

Bu broşür, farklı yaşlardaki çocukların kayıp ve yası nasıl yaşadıklarını, onlarla bu konuda nasıl konuşacağınızı ve bir salgın sırasında sevdiğiniz birinin ölümüyle başa çıkmalarına nasıl yardımcı olabileceğinizi anlamana yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

ÇOCUKLAR YAS TUTAR MI?

Evet, ancak ölüme karşı verdikleri tepkiler, yaşlarına, hayat deneyimlerine, kişiliklerine ve kendi kültürlerinde ölüm ve yaşamın nasıl anlamlandırıldığına bağlı olarak ciddi şekilde değişecektir. Aşağıdaki notlar, çocukların anlayış ve tepkilerinin, büyüdükçe ne kadar değiştiğini göstermektedir. Erken yaşlarda ölüme tanık olmuş ve daha fazla kayıplar yaşamış olan çocuklar daha fazla şeyi anlayacağından, bu sadece kabaca bir rehberdir.

0-2 Yaş

Sevdikleri birinden her türlü uzun ayrılık bu yaştaki çocuklar için acı vericidir ve ağlamaları, içlerine kapanmaları ve kızmaları muhtemeldir. Ölümün kesin olduğunu anlayamazlar ve ayrılıklar uzadıkça, üzüntüleri daha büyük olacaktır. Bakımlarını üstlenen diğer kişilere karşı daha talepkar hale gelebilir ve daha çok ilgi bekleyebilirler.

3-5 yaş

Küçük çocuklar hala ölümün sonsuz olduğunu anlamazlar ve sevdiği kişinin geri dönüp dönmeyeceğini tekrar tekrar sorabilirler. *Annen artık nefes alamaz, konuşamaz veya hareket edemez*, gibi basit açıklamaları anlamaya başlarlar. Ayrıca 'büyüsel düşünce'ye sahip olabilirler. Yani, kendi yaptıkları bir şeyin ölüme sebep olduğunu düşünebilirler, örneğin *Ben yaramazlık yaptığım için babam artık geri gelmeyecek*. Daha küçük çocuklar gibi davranabilirler, hayattaki bakım sağlayanlardan ayrılmayı reddedebilir, altlarını ıslatabilirler. Buna karşılık bazı çocuklar, hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler ve önemsemiyormuş gibi görünebilirler.

6-11 yaş

Bu yaşta çocuklar ölümün sonsuz olduğunu, sevdikleri kişinin geri dönemeyeceğini, ayrıca ölümün herkesin başına gelebileceğini anlamaya başlarlar, bu nedenle diğer sevdikleri aile üyelerinin veya arkadaşlarının öleceklerine dair endişelenmeye başlayabilirler. Daha küçük çocuklar hala büyüsel düşünceye sahip olabilirler, ancak neden ve sonuçlar hakkında giderek daha fazla merak duyarlar ve *Anneannemin vücuduna ne olacak* gibi somut sorular sorarlar. Ne olduğunu anlamak isterler ve başkaları için endişe duyabilirler. Fiziksel ağrı ve acılar ve öfke çok yaygındır. Bu, ölen sevdikleri kişiye ve/veya kendilerine yönelik olabilir. Meydan okuyucu davranış olarak ifade edilebilir. Bazı kültürlerde, erkek çocuklar şimdiden duygularını gizlemeyi öğrenmiş olabilirler.

12 yaş-Ergenlik

Ergenler ölümün geri döndürülemez olduğunu ve kendileri dahil herkesin başına gelebileceğini anlarlar. Olayların neden olduğunu anlamakla ilgilenirler, adalet ve adaletsizlik gibi soyut fikirlere giderek daha fazla ilgi duyarlar ve verilen bilgilerdeki tutarsızlıklara karşı hassaslardır. Bu yaşta, sevdikleri aile üyelerine yakın kalmak isterken, akranlarıyla yakın arkadaşlıklar kurabilen bağımsız bir kişi olmak arasındaki çatışmalarla mücadele ederler. Akranlarla arkadaşlıklar çok önemlidir ve onlardan ayrılmak ve arkadaşları arasındaki kayıplar da onları etkileyecektir. Tepkileri, “umursamaz görünmekten” öfkeye veya aşırı üzüntüye, zayıf konsantrasyona ve günlük aktivitelere olan ilginin kaybına kadar geniş bir yelpazede değişiklik gösterebilir. Onlar da kendilerini suçlu hissedebilirler, yeterince çabalamadıklarını hissedebilirler. Bazı ergenler ebeveynlerden birinin ölümünden sonra çok sorumlu hissedeceklerdir ve ailedeki yetişkin rolünü üstlenmek isteyebilirler.

SEVDİKLERİ BİRİNİN ÖLÜMÜNÜ ÇOCUKLARIMA SÖYLEMELİ MİYİM?

Evet. Gerçekleri saklamayın ve söylemeyi ertelemeyin.

Çocukları üzüntüden korumak istemeniz doğaldır, ancak çok küçük çocuklar bile olağandışı bir şeylerin gerçekleştiğini, ailenin endişeli ve üzgün olduğunu, normal rutinlerin değiştiğini ve insanların farklı davrandıklarını fark edecektir. Evlerindeki veya yakınlarındaki akrabaları ve arkadaşları ölmüş olabilir ve ziyaret etmelerine izin verilmiyor olabilir. İnsanlar hastaneye gidip ortadan kaybolmuş ve geri dönmemiş olabilirler.

Neler olduğunu anlamamak daha fazla sıkıntıya neden olur. Hayal edilen şey gerçekte olandan daha kötü olabilir ve çocuklar kontrolleri dışındaki olaylar için kendilerini suçlu olabilirler.

Ayrıca, çocuklara onları korumak için yalan söylenir ve daha sonra gerçeği başka birinden öğrenirse, yalan söyleyenlere karşı güvensizlik duyacaklardır.

Fiziksel ve zihinsel engelli olanlar da dahil olmak üzere tüm çocuklar, yaşına ve anlama yeteneğine uygun, açık, dürüst, tutarlı açıklamalara ihtiyaç duyarlar, böylece yaşadıkları kaybın gerçekliğini kabul edebilirler.

Çocuklarınıza gerçeği söylemek, size olan güvenlerini artıracak ve kayıplarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.

ÇOCUKLARIMA SÖYLEMENİN EN İYİ YOLU NEDİR?

Nerede yaşarsanız yaşayın, güvenli ve sakin bir yer bulmaya çalışın. Yaşadığınız alanı başkalarıyla paylaşıyorsanız, çocuklarınızla konuşurken size biraz alan ve sessizlik sağlamalarını isteyin.

Rahat olun ve ne söyleyeceğinizi düşünün. Muhtemelen çocuklar zor sorular soracaklar ve hem siz hem de kendileri sıkıntı hissedeceksiniz. Bu doğaldır. Çok küçük ve daha büyük çocuklarınız varsa, mümkünse onlara ayrı ayrı söylemek isteyebilirsiniz. Daha büyük çocukların daha fazla sorusu

olacaktır ve daha küçük olanların dikkati dağılabilir. Diğer yetişkin aile üyelerinden veya arkadaşlarınızdan, siz büyük çocuklarla konuşurken, küçük çocuklarla ilgilenmelerini isteyin.

Çocuklardan sizinle oturmalarını isteyin. Küçük bir çocuksa ve sevdikleri bir nesne, oyuncak veya rahatlatıcıları varsa, onu almalarına izin verin. Yavaş konuşun ve sık sık duraklayın, onlara anlamaları için zaman verin ve kendi duygularınızı kontrol etmek için kendinize zaman tanıyın.

Çocuklara bildikleri bir şey olup olmadığını veya ne olduğunu düşündüklerini sorarak başlayın.

Sonra neler olduğunu, çocuğunuzun yaşına uygun kelimelerle açıklayın. Ailenizin ölüm için kullandığı kelimeyi kullanın ve *Büyükbaban başka bir ülkede ya da uzaklara gitti ya da uykuya daldı ya da bulutlarda* gibi ifadeler kullanmayın, çünkü bunlar, kişinin geri gelebileceğini düşündürerek küçük çocukların aklını karıştırır.

Küçük çocuklar için ölümün ne anlama geldiğini somut olarak açıklamanız gerekir, örneğin: *Çok üzgünüm ama babanın bedeni ve zihni tamamen çalışmayı durdurdu. Artık hareket edemez, nefes alamaz, hiçbir şey düşünemez veya hissedemez, sizinle konuşamaz, yemek yiyemez veya oynayamaz ve bir daha bunları hiç yapamayacak.*

Çocuklara bu bilgileri edinmeleri için zaman vermeniz gerekecektir. Küçük çocuklar dinlemiyor gibi görünerek ve oyun oynayarak tepki gösterebilirler. Sabırlı olun ve dikkatlerinin gelmesini bekleyin. Ayrıca, küçük çocukların hem o anda hem de gelecek günler ve haftalar boyunca aynı soruları tekrar tekrar sormalarına hazırlıklı olun.

Meraklı çocuklar, *bedenin şu anda nerede olduğu ve ona ne olacağı* gibi somut bilgiler isteyebilirler.

Daha büyük çocuklar daha fazla ayrıntı isteyebilir ve *bu neden bizim başımıza geldi* gibi soyut sorular sorabilir. Dürüst cevaplar verin ve cevabı bilmediğinizde söyleyin.

Bazı çocuklar şok olabilir ve size inanmayı reddedebilir. Kızabilir ve size bağırabilirler. Sukunetinizi koruyun. Onları anladığınızı ve kendinizin de inanmak istemediğinizi açıklayın. Ama ne yazık ki, bunun doğru olduğunu söyleyin.

Büyüsel düşüncenin var olup olmadığını kontrol edin. Bazı çocuklar ölüme neden olan bir şey söyledikleri veya yaptıklarına dair endişe duyacaklardır. Her yaşta çocuklar, özellikle Korona virüs bulaşıcı bir hastalık olduğu için (kişiden kişiye yayılabileceği anlamına gelir) suçlu hissedebilir ve başka birinin hastalanmasına veya ölmesine neden olduklarından endişe edebilirler. Bu yüzden, herhangi bir şekilde sorumluluk hissedip hissetmediklerini kontrol edin. Ona *Söylediğin ya da yaptığın bir şey yüzünden mi babanın geri dönmeyeceğinden endişeleniyorsun?* gibi sorular sorabilirsiniz. Ne olduğunu basit bir şekilde açıklayın ve onlara kendilerini suçlamamaları için güvence verin. *Yanlış bir şey yapmadın. Babanı hasta eden ve nefes almasını durduran bir mikroptu. Onu her yerden kapabilirdi. Kimsenin yapabileceği hiçbir şey yoktu ve kimse suçlu değildi.*

Çocuklar sizin ve önem verdikleri diğer kişilerin öleceğinden ve hastalanabileceğinden endişe duyabilirler. Bir aile olarak, herkesin güvenliğini sağlamak için yaptığınız her şeyi açıklayın: el yıkamak, diğerleriyle olabildiğince fazla fiziksel mesafeyi korumak. Kimsenin ölmeyeceğine dair söz vermemelisiniz. Herkes eninde sonunda ölür. Onları, onlara her zaman bakacak birinin olacağına dair temin edebilirsiniz.

Çocuklara başka soruları olup olmadığını veya onları endişelendiren veya korkutan başka bir şey olup olmadığını doğrudan sorun. Duyguları, korkuları ve endişeleri paylaşmanın yardımcı olabileceğini ve onları dinlemek, soruları cevaplamak ve istedikleri zaman rahatlatmak için burada olduğunuzu açıklayın.

ÇOCUKLARIMA BU KAYIPLA İLGİLİ KENDİ HİSSLERİMİ GÖSTERMEM DOĞRU MU?

Bu zor bir iş olacak ve muhtemelen kendi içinizde derin duygular yaratacaktır. Kontrolünüzü tamamen kaybetmemek için onlarla konuşmadan önce kendinizi hazırlamaya çalışın. Ama çocuklarınızın üzgün olduğunuzu ve ağladığınızı görmesinden endişe etmeyin. Onlara nasıl hissettiğinizi söyleyin. Duygularınızı göstermenin ve başkalarına nasıl hissettiğinizi anlatmanın yanlış bir şey olmadığı açıklayın. Bu, çocukların kendi duygularını göstermelerine ve isimlendirmelerine yardımcı olacaktır.

ÇOCUKLARIM NASIL TEPKİ VEREBİLİR?

Yas tutmanın 'doğru' bir yolu yoktur. Farklı duyguların veya davranışların 'oluşması gereken' sabit bir düzeni veya 'aşamalar'ı yoktur. Çocukların tepkileri yaşlarına, kendi mizaçlarına, ölen kişiyle ilişkilerine, o kişinin nasıl öldüğüne, ailenin nasıl tepki verdiği ve içinde yaşadıkları kültür ve topluma bağlı olarak büyük ölçüde değişecektir.

Çocuğunuzda aşağıdakilere ilişkin değişiklikler görebilirsiniz:

Duygular: üzgün, öfkeli, uyuşmuş, korkmuş, yalnız, suçlu, rahatsız, endişeli, kafası karışık hissedebilirler ve geçmişe özlem duyabilirler. Aynı anda birden fazla duygu yaşayabilirler veya uzun süreler boyunca hiçbir şey hissetmeyip, göstermeyebilirler, sonrasında aniden farklı duygular tarafından boğulmuş hissedebilirler.

Düşünceler: kendilerini sürekli olarak neler olduğunu düşünürken bulabilir, aynı olayları tekrar tekrar düşünebilirler. Aniden zihinlerinde rahatsız edici veya korkutucu düşünceler veya görüntülerin oluştuğunu farkedebilirler. Geleceği ve ne olacağını düşünebilirler. Unutkanlaşabilirler ve dikkatleri dağılabilir. Okul için çalışmak gibi normal görevlere konsantre olmakta ve dikkat etmekte zorlanabilirler. Ayrıca rahatlatıcı görüntüler, düşünceler ve mutlu anıları da düşünebilirler.

Davranış: çocuklar ilgisiz olabilirler ve hiçbir şey yapmak istemeyebilirler. Kendilerine çekilip izole olabilir veya olağandışı hiçbir şey olmamış gibi normal faaliyetlerine devam edebilirler. 'Tepkili davranabilirler': fiziksel ve sözlü kavgalara girmek, yaramaz veya kasıtlı olarak kışkırtıcı olmak gibi. Çok küçük bir çocuk gibi davranabilirler: başparmak emme, yatak ıslatma, yanında kalmanızı talep etme. Tekrar tekrar üzücü deneyimi yaşamalarına sebep olacak şekilde "tekrarlı oyunlara" katılabilirler, örneğin: *Baba hastaneye gidiyor*.

Fiziksel durum: çocuklar genellikle iştahları kapanır ve uykuya dalma veya uyumada güçlük yaşarlar. Kâbus görebilirler. Açıklanamayan ağrı ve acılardan muzdarip olabilirler.

Tüm bu tepkiler zaman içerisinde, çocuklar arasında veya aynı çocuk için büyük farklılıklar gösterir, bazen bir gün boyunca hızla değişir. Bir noktada çocuk normal faaliyetleriyle meşgul olurken, bir sonraki anda ağlayabilir veya çok kızgın hissedebilir. Bu tekrar tekrar gerçekleşebilir.

Yas durumu, yaşam koşulları zor olduğunda uzun süre devam edebilir. Ayrıca, çocuk unutmuş veya iyileşmiş gibi görüldükten aylar sonra, aniden geri gelebilir. Bu durum, yıldönümü veya çocuğun kaybolan kişiyle yaptığı favori bir etkinlik veya radyoda her ikisinin de sevdiği belirli bir şarkı gibi bir hatırlatıcıyla tetiklenebilir.

Tüm bu tepkiler doğaldır. Bununla birlikte, çok az sayıda çocukta bu tepkiler yoğun ve uzun süreli veya günlük yaşamı bozacak derecede olur. Veya bazen bir çocuk intihara meyilli düşünceler veya kendine veya başkalarına zarar verme gibi davranışlar gösterebilir. Bu gibi durumlarda, topluluğunuzdaki bir sağlık çalışanından ayrıca yardım istemekten çekinmeyin.

ÇOCUĞUMA YASLA BAŞA ÇIKMASI İÇİN NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Yas tutmak sevdiğimiz kişilerin kaybını kabullenmekte, hem yetişkinler hem de çocuklar için en önemli yollardan biridir. Farklı kültürler ve dinler farklı şekillerde yas tutsa da tüm yas süreçleri ölümü kabul

etmeyi, ölü kişinin hayatını anmayı ve anlamlı hale getirmeyi, veda etmeyi ve bir yandan dikkati ölüme yönlendirirken, diğer yandan onun ötesine geçmeyi ve yeni bir başlangıç yapmayı içerir.

Farklı ailelerin, farklı manevi inançları veya kültürel uygulamaları olacaktır. Bir inanç topluluğuyla ilişkiniz varsa, ölümü açıklamada size destek olabilecek ve hem kendinize hem de çocuklarınıza rahatlık sağlayacak manevi bir liderle (varsa telefonla veya uygun fiziksel mesafeyi koruyarak) iletişime geçmek yararlı olabilir.

Normal zamanlarda çocukların, cenaze törenlerine katılmak da dahil olmak üzere, bu süreçlere rahat hissettikleri herhangi bir şekilde katılmalarına izin vermek faydalıdır. Yas, çocukların ölümün gerçekleştiğini kabul etmelerini, veda etmelerini, sevilen kişinin anılarının kutlanmasını, başkalarının gözündeki önemlerini fark etmelerini ve hem ölen kişiye hem de geride kalan sevdiği arkadaşlarına ve aileye daha bağlı hissetmelerini sağlar. Çocuklar yas tutabilirlerse, daha zor duygular, somatik belirtiler ve zorlu davranışlarla başa çıkma sürecinde yardımcı olabilir. Bu zor zamanlarda bile yas tutmak için yeterli zaman vermek ve süreci acele ettirmemeye çalışmak çok önemlidir.

KORONA PANDEMİSİ NORMAL YAS SÜRECİNİ NASIL ETKİLEYEBİLİR?

Şu anda virüsün yayılmasını kontrol etme çabaları nedeniyle, normal yas uygulamalarını zorlaştıran birtakım sorunlar olabilir:

- Sevdiğiniz kişi yalnız ya da hastanede yabancılarla olabilir ve siz ve çocuklarınız veda etmek için ölmeye önce onları göremeyebilirsiniz.
- Bedeni saklanmış veya evde ölmüşse götürülmüş olabilir ve normal bir cenaze töreni ile gömülmesi uygun olmayabilir.
- Bedenin ölümden sonra alışılabilir muameleye tabi tutulması, örneğin bedeni yıkamak, belirli bir süre içinde toprağa gömmek, mümkün olmayabilir.
- Bazı bedenler uzun süre gözetimsiz bırakılabilir veya toplu mezarlara gömülebilir.
- Arkadaşlarınız ve akrabalarınız, kendi kayıpları ile meşgul olabilir ve kaybınızla ilgili, duygusal olarak veya pratikte sizi destekleyemeyebilirler. Başkalarına hiçbir şekilde yük olmak istemediğinizi hissedebilirsiniz. Benzer şekilde, çocuklarınızın akranları da onları desteklemek için yanında olamayabilirler.
- Çocuklarınızı meşgul tutabilecek veya rahatlatabilecek ve onları biraz neşelendirebilecek olan normal rutinler veya okul ve eğlence faaliyetleri mevcut olmayabilir.
- Kaybınıza hak ettiği önem verilmez, çünkü aynı zamanda toplumda meydana gelen birçok kişiden biridir. Bir 'sayı' gibi geliyor olabilir, oysa siz ve aileniz için bu birey, bir kişiliği ve hikayesi olan, sevdiğiniz ve önemli olan biridir.

SEVDİKLERİMİZİ ANMAK İÇİN ÇOCUKLARA VE KENDİMİZE YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

Kaldığınız yerde, bedensiz bir anma töreni düzenlemenin bir yolunu bulun. Planlamak için zaman ayırarak, sizin için önemli olan duaları veya ritüelleri içeren bir tören düzenleyin. Töreni, o kişinin hayatını kutlamak ve hepimiz için ne kadar önemli olduğunu göstermek için kullanın. Çocuğunuzun ölü kişiyle bir bağ kurması, sevgisini göstermesi ve o kişinin çocuğun hayatındaki önemini göstermek için yollar bulun. Çocuklar bir resim çizmeyi, bir şiiri veya bu kişi hakkında yazdıkları bir şeyi okumayı veya şarkı söylemeyi veya müzik yapmayı isteyebilirler. Örneğin, çocuğa *Büyükbabanı onurlandırmak için paylaşabileceğimiz basit bir oyun, yemek, şarkı veya kitap var mı? Sence büyükbaban neyi severdi?* gibi sorular sorun. Bu tür faaliyetler, ölü kişinin doğum günü gibi önemli yıldönümlerinde de tekrarlanabilir.

Eğer bir inanç topluluğuyla ilişkileriniz varsa, manevi liderleriniz sevdiğinizin ebediyete uğurlanmasını sağlamak için bir anma töreni ve uygun ritüelleri ayarlamanız için sizi en uygun şekilde destekleyebilir.

Yaşam alanınızda, ailenizin sevdiklerinizi hatırlaması için vakit geçirebileceği küçük bir yer yapın. Duvara bir resim ve/veya size o kişiyi hatırlatan nesnelere koyun. Buranın yaşam alanına hâkim olmaması, ancak herkesin hatırlamak ve üzerine düşünmek için gidebileceği küçük bir alan olması

önemlidir. Bunlar geçici tedbirlerdir ve çocuklarınıza kısıtlamalar kaldırıldıktan sonra uygun bir anıt oluşturabileceğinizi ve herkesi sevilen kişiyi hatırlamak için bir araya getirebileceğinizi açıklayabilirsiniz.

Bir ebeveyn öldüğünde, birçok çocuk ölü ebeveyn hakkında sık sık rüya görür ve onunla konuşur; ölü ebeveynin onları izlediğini hisseder ve onlarla ilişkili fiziksel nesnelere korumak ister. Bu doğaldır ve çocuğu rahatlatılabilir. Çocuğa, ölen kişiyi hatırlatan küçük eşyalar yerleştirebilecekleri bir 'anı kutusu' oluşturması için yardımcı olun. Bunlar, sahip olduğunuz fotoğraflar veya en sevdiği ceketten bir düğme veya kolye ya da tespih boncukları gibi nesnelere olabilir. Ya da çocuğun hikayelerini anlattığı ve hatırladıkları mutlu zamanların resimlerini yaptığı bir not defteri oluşturmasına yardımcı olun.

ÇOCUĞUMU DAHA İYİ HİSSETTİRMEK VE ZİHİNSEL SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN YAPILACAK EN ÖNEMLİ ŞEYLER NELERDİR?

Sevilen bir akrabasının kaybı, özellikle günlük yaşamın normal düzeninin ve rutinlerinin kaybıyla birlikte, bir çocuk için derinden yaralayıcı olabilir. Neyse ki, hayatta kalan ailenin çocuklarının zihinsel sağlığını korumak için yapabileceği birçok şey vardır.

Aşağıdakilerin sağlanması oldukça önemlidir:

- Çocuk sizden, ebeveynlerinden, akrabalarından veya güvendikleri ve tanıdıkları bakıcılarından, sevgi dolu, tutarlı bir bakım almalıdır.
- Bebeklere ve küçük çocuklara güven sevgi dolu fiziksel temas, şarkı söyleme, sarılma ve sallanma yoluyla hissettirilir.
- Normal yaşamın rutinleri ve yapısı mümkün olduğunca korunur. Bu nedenle, bir alanla sınırlı olsa bile, alanı temizlemek, okul için çalışmak, egzersiz yapmak ve oyun oynamak gibi etkinlikler için ayrılan zaman ve görevlerle düzenli bir yapıya sahip olmak önemlidir.
- Meydan okuyan ve/veya gerileyen davranışlar anlaşılır ve verilen tepkiler cezalandırıcı değildir.
- Çocuğun hayatındaki, okuldaki veya arkadaş çevrelerindeki diğer çocuklar, neler olduğu konusunda bilgilendirilir (öğretmenleri veya ebeveynleri aracılığıyla), böylece çocuğu okula dönüşünde destekleyebilirler.
- Çocuklara size yardım etmeleri için fırsat verilir, ancak kapasitelerinin ötesinde yetişkin rolleri ve sorumlulukları üstlenmeye zorlanmazlar.
- Kendi fiziksel ve zihinsel esenliğinizle kendiniz ilgilenirsiniz. Siz de yas tutuyorsunuz. Özellikle kısıtlı bir alanda, kendi duygularınızla uğraşırken bir yandan çocuklarınızı desteklemek zor olabilir. Bu yüzden kendinize zaman ayırıp kendinize iyi bakmanız çok önemlidir. Eğer hastaysanız çocuklarınıza yardım edemezsiniz. Uykunuzu yeterli derecede almanız, doğru beslenmeniz, egzersiz yapmanız, dinlenmek için zaman ayırmanız (örneğin müzik dinleyerek) ve ayrıca duygusal destek için başvurabileceğiniz birisinin olması hayati önem taşır. Alkol ve tütün ürünleri kullanımını artırmaktan kaçınmaya çalışın.

ⁱ Bu broşür Lynne Jones tarafından Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Dayanışması için, Çocuk Koruma Sorumluluk Alanı'nın talebi üzerine hazırlanmıştır.

Sorularınız için aşağıdaki kişilerle iletişime geçin:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

Bu broşürde yer alan materyaller, kısmen aşağıdaki kaynaklardan alınmıştır:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song ve P. Ventevogel, Springer, 2020, (Baskıda)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, Aralık 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, Mart 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, v. d. *How to tell children that someone has died*, Mart 2020,
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>