

OKULLARDA KAYIP VE YAS

YAS NEDİR?

Yas, insanların her türlü kayıp nedeniyle gösterebilecekleri normal tepkilerdir.
Yas, kayıp karşısında gösterilen doğal bir tepkidir.
Yas, her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir.
Yas, hayattaki önemli kayıplar sonucunda deneyimlenen bir uyum sürecidir.

YAS SÜRECİNDE GÖZLEMLENEBİLEN YAS TEPKİLERİ

Odaklanma güçlüğü
Donukluk
Uyku düzeninde bozulma
Yeme düzeninde değişiklik
Farklı duygular arasında iniş çıkışlar

KAYIP OLARAK NİTELENDİRİLEBİLECEK VE BİREYLERDE YAS TEPKİLERİNE SEBEP OLABİLECEK BAZI DURUMLAR

Ölüm
Boşanma
Emeklilik
Taşınma
Evcil hayvanın kaybı
Ekonomik durumda meydana gelen değişimler
Sağlık sorunları yaşama
Okula başlama/mezun olma

Yas tepkilerinin 6 ay ile 2 sene arasında yaşanması ve bu süre sonrasında azalması beklenir.
Yas tepkileri devam ederse birey, profesyonel yardım almalıdır.

Yas her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir. Bu nedenle kişiler kayıp karşısında farklı tepkiler gösterebilirler.

SINIF İÇERİSİNDE DESTEĞE İHTİYAÇ DUYAN ÖĞRENCİLERİ BELİRLEME

Depresyon
Sosyal geri çekilme ve içe kapanma
İntihar düşünceleri
Kendine zarar verme davranışları
Aşırı suçluluk
Akademik sorunlarda artış
Odaklanma güçlüğü
Yeme ve uyku sorunları
Akran ilişkilerinde bozulma

YAS AŞAMALAR

İnkâr etmek,
Pazarlık,
Kızgınlık,
Depresyon,
Kabullenme.

NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Yas tepkilerini gözlemleyin ve anlayışlı olun.
İyi bir dinleyici olun.
Tetikleyicilerin farkında olun
Rutinleri sürdürün.
Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan öğrencileri belirleyin.
Çocukların gizliliğine saygı duyun.

YAS SÜRECİNDEKİ ÖĞRENCİYE NE SÖYLENMEMELİ?

Zaman her şeyin ilacıdır/ Zamanla geçer
Güçlü ol.
Kocaman oldun artık.
Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu. Onun için üzülme/sevinmelisin.
Üzülme, yenisini bulursun. / Üzülme, sana yeni bir kedi/köpek alırsın
Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.
Nasıl hissettiğini biliyorum.
Zamanla kendini daha iyi hissedeceksin.