



# **Ebeveyn Kaybı Yaşayan Öğrencilere Yaklaşım: Öğretmenler İçin Rehber**

**Umut Güven**

# Giriş

- Ebeveyn kaybı, bir çocuğun hayatında karşılaşılabileceği en derin ve en travmatik deneyimlerden biridir.
- Özellikle gelişim aşamalarının kritik olduğu ortaokul yıllarında, bu tür bir kayıp, öğrenciler üzerinde sadece kısa vadeli değil, uzun vadeli de derin etkiler bırakabilir.
- Araştırmalar, ebeveyn kaybının öğrencilerin akademik performansını, sosyal ilişkilerini ve duygusal sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir.
- Bu zor zamanlarda okulun sağladığı destek, öğrencilerin travmayı yönetebilmeleri ve sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmeleri için hayati önem taşır.



# Psikolojik Etkiler:

- Ebeveyn kaybı yaşayan çocuklar ve ergenler genellikle inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul olmak üzere yas sürecinin beş evresinden geçer.
- Bu süreç, kişiden kişiye farklılık gösterir ve her bir evrenin süresi ve yoğunluğu değişebilir.
- Bir çalışma, ebeveyn kaybı sonrası çocukların %40'ının önemli ölçüde akademik performans düşüklüğü yaşadığını göstermiştir (Çocuk Psikolojisi Dergisi, 2021).





# Yas Sürecinin 5 Evresi

- **İnkâr:** Bu evrede, çocuklar kaybın gerçekliğini kabullenmekte zorlanabilir.
- **Örnek:** 11 yaşındaki Mert, annesini kaybettikten sonra, onun hâlâ işten eve döneceğini düşünerek her akşam pencereden dışarı bakar. Okulda, öğretmenlerinin sorularına "Annem yurtdışında" diye yanıt verir. Bu dönemde, derslerine odaklanmakta güçlük çeker ve ödevlerini yapmaz.



# Yas Sürecinin 5 Evresi

- **Öfke:** Kayba yönelik öfke çevreleriyle ilişkilerini zorlaştırabilir. Öğretmen ve akranlarıyla çatışmalar yaşayabilir.
- **Örnek:** 13 yaşındaki Elif, babasının vefatından sonra sınıfta huzursuz ve agresif bir tutum sergilemeye başlar. Küçük sorunlara bile sinirlenir ve arkadaşlarıyla kavgalar eder. Öğretmeniyle konuşurken, "Neden benim babam?" diye bağırır ve adil olmadığını düşündüğü durumlara öfke gösterir.



# Yas Sürecinin 5 Evresi

- **Pazarlık:** Gerçeküstü umutlar ve kaybedilene geri getirme isteği, çocuğun duygusal dengesini bozabilir.
- **Örnek:** 10 yaşındaki Ahmet, annesini geri getirebilmek için her gece dua eder. "Eğer her gün odamı toplarsam, annem geri gelebilir mi?" diye düşünür ve bu tür pazarlıklarla kendini avutmaya çalışır. Bu evrede, gerçeklikle başa çıkmakta zorlanır ve duygusal olarak dengesizdir.



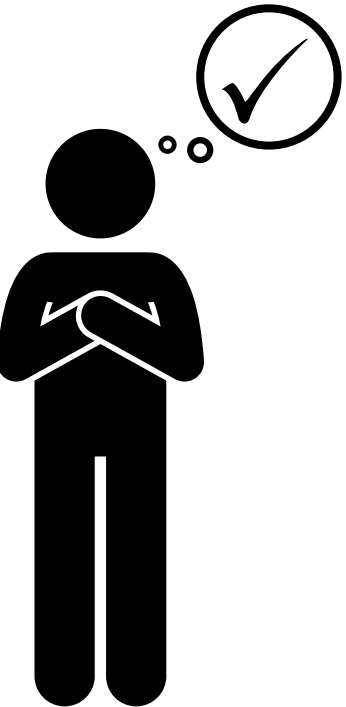
# Yas Sürecinin 5 Evresi

- **Depresyon:** Derin üzüntü ve çaresizlik, sosyal izolasyona ve okul aktivitelerine olan ilginin azalmasına yol açabilir.
- **Örnek:** 12 yaşındaki Zeynep, babasının kaybından sonra okula gitmek istemez, arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi reddeder ve eskiden sevdiği aktivitelerden hiçbir zevk almaz. Sınıfta sessizce oturur ve öğretmenlerinin sorularına cevap vermekten kaçınır. Zeynep'in öğretmeni, onun sürekli üzgün ve çekingen olduğunu fark eder.



# Yas Sürecinin 5 Evresi

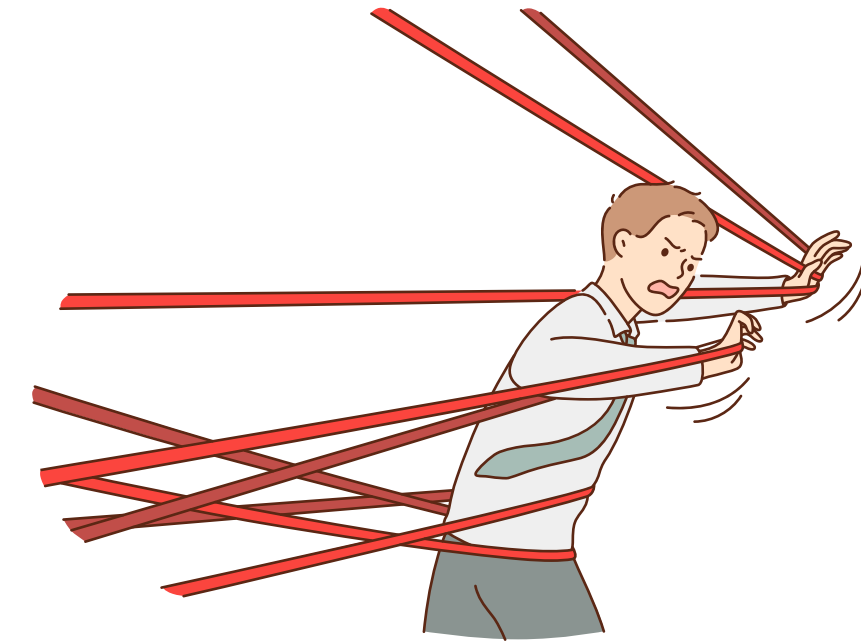
- **Kabul:** Bu evre, çocuğun yeni gerçekliğini kabullenmesi ve ileriye doğru adımlar atması anlamına gelir. Bu süreçte uygun destek, çocuğun adaptasyonunu hızlandırabilir.
- **Örnek:** 14 yaşındaki Kerem, annesini kaybettikten bir yıl sonra, yaşadığı kaybı konuşabileceği bir yas destek grubuna katılmaya başlar. Kendi deneyimlerini paylaşır ve diğer çocukların hikayelerini dinlerken, benzer duyguları paylaştığını fark eder. Bu süreçte, annesinin yokluğunu kabullenmeye başlar ve "Annem her zaman benimle" diyerek anısını onurlandırmak için bir hatıra kutusu hazırlar.





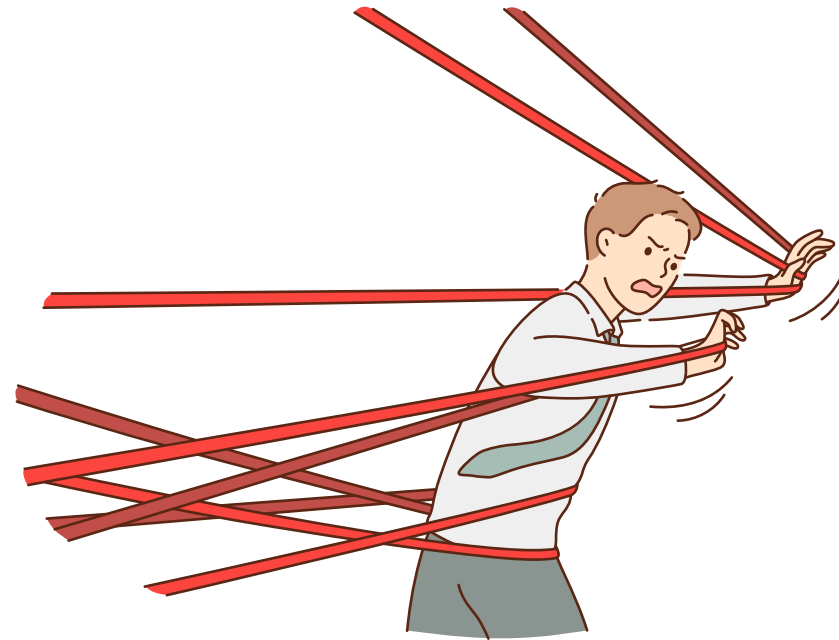
# Kaybın Yaşattığı Zorluklar

- Ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilerin karşılaştığı zorluklar sadece duygusal ve psikolojik değil, aynı zamanda sosyal ve akademik de olabilir:
- **Eğitimsel Zorluklar:** Araştırmalar ebeveyn kaybının dikkat eksikliği, öğrenme motivasyonunda azalma ve genel akademik performansta düşüşle ilişkili olduğunu göstermektedir.
- **Sosyal İzolasyon:** Çocuklar arkadaşlarından ve öğretmenlerinden uzaklaşabilir, sosyal etkinliklere olan ilgileri azalabilir.
- **Duygusal Değişimler:** Ani duygu değişimleri, artan irritabilite ve depresyon, çocuğun okul hayatını olumsuz etkileyebilir.



# Kaybın Yaşattığı Zorluklar

- Ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilerle çalışırken sabır, anlayış ve uygun destek mekanizmalarının önemi vurgulanmalıdır.
- Öğretmenler ve okul personeli, öğrencinin travmayı yönetmesine ve akademik ile sosyal hayata uyum sağlamasına yardımcı olmak için duyarlı ve proaktif bir yaklaşım sergilemelidir.



# Okul Ortamında Destek

- Ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilere yardımcı olmak için okul ortamında sağlanacak destek, bu öğrencilerin yaşadıkları zor dönemi daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir.
- Bu destek, öğretmenlerin ve okul personelinin bilinçlendirilmesinden, empatik iletişim tekniklerinin uygulanmasına ve son olarak destekleyici bir okul ortamının oluşturulmasına kadar geniş bir yelpazeyi kapsar.



# İletişim

- Empatik iletişim, öğrencilerle kurulan ilişkilerde temel bir unsurdur.
- Öğretmenler, öğrencilerin hislerini ifade etmelerine alan açarak ve onları yargılamadan dinleyerek empatik bir iletişim kurabilirler.
- Bu öğrencilerin kendilerini güvende ve anlaşılmış hissetmelerini sağlar.
- Ayrıca, öğrencilere açık bir şekilde ancak onların yaşlarına ve anlayış düzeylerine uygun bir şekilde, destek hizmetlerinin mevcut olduğunu bildirmek önemlidir.



# İletişim-Örnek:

- Emre, annesini kaybettikten sonra okula dönmüş ancak derse odaklanmakta ve sosyal olarak etkileşimde bulunmakta zorlanmaktadır. Bayan Aylin, Emre'nin durumunu fark eder ve onunla özel bir görüşme yapmaya karar verir.
- Öğretmen, Emre'yi sınıfın dışında sakin bir köşeye davet eder. Ona doğrudan bakarak, sakin ve anlayışlı bir tonla konuşmaya başlar:
- **Öğretmen:** "Emre, son zamanlarda çok büyük bir kayıp yaşadığını biliyorum ve bu durumun senin için ne kadar zor olabileceğini anlamaya çalışıyorum. Eğer sen de istersen burada seninle konuşmak ve senin nasıl hissettiğini dinlemek için varım. Unutma, hissettiklerin ne olursa olsun, burada seni anlamaya çalışan ve desteklemek isteyen biri var."



# İletişim-Örnek:

- **Emre:** (Başlangıçta tereddütlü) "Bazen, okula gelmek ve derslere odaklanmak gerçekten zor oluyor. Annemi çok özlüyorum ve her şey o olmadan anlamsız geliyor."
- **Öğretmen:** "Emre, bu hislerin tamamen normal. Yas sürecinde bu tür duygular yaşamak çok doğal. Seninle bu süreçte nasıl daha iyi başa çıkabileceğimiz konusunda konuşabiliriz. Eğer istersen, okulumuzun rehberlik servisinden de destek alabiliriz. Ayrıca senin gibi benzer kayıplar yaşamış diğer çocuklarla konuşabileceğin bir grup da kurabiliriz. Ne düşünürsün?"
- **Emre:** "Belki deneyebilirim. Arkadaşlarım ve sizinle konuşmak iyi hissettiriyor."
- **Öğretmen:** "Ne zaman istersen konuşmaya hazırım."

# Destekleyici Ortam

- Sınıf içinde ve okul genelinde destekleyici bir ortam oluşturmak, ebeveyn kaybı yaşayan öğrenciler için önemlidir. Bu, öğrencilerin birbirleriyle ve öğretmenleriyle pozitif ilişkiler kurmalarını teşvik eden, kapsayıcı ve anlayışlı bir kültürün teşvik edilmesini içerir. Okullar, yas ve kayıpla başa çıkma konusunda öğrencilere yönelik atölye çalışmaları veya grup toplantıları düzenleyebilir. Ayrıca, akran destek grupları veya rehberlik servisi gibi kaynaklara erişimi kolaylaştırmak da faydalıdır.
- Eğitimciler aynı zamanda öğrencilerin akademik baskı altında hissetmemeleri için esneklik göstermelidir. Bu ödevlerde veya sınav tarihlerinde gerekirse esneklik sağlamayı ve öğrencinin ihtiyaç duyduğu zaman diliminde destek sunmayı içerebilir.



# Destekleyici Ortam

- **1. Pozitif İletişim Kültürü Oluşturmak:**
- Sınıf kurallarını öğrencilerle birlikte belirleyerek, herkesin görüşlerine değer verildiği bir ortam yaratın.
- Öğrenciler arasında ve öğretmenler ile öğrenciler arasında açık, dürüst ve destekleyici iletişimi teşvik edin.
- **2. Duygusal Farkındalığı Artırmak:**
- Duyguları ifade etmenin güvenli ve kabul edilebilir olduğunu vurgulayın.
- Duygusal zeka ve empati becerilerini geliştirmeye yönelik aktiviteler düzenleyin, örneğin duygu günlükleri tutturmak veya duygu tanıma oyunları oynamak.

# Destekleyici Ortam

- **3. Akran Destek Sistemlerini Teşvik Etmek:**
- Akran destek grupları oluşturun, böylece öğrenciler birbirlerine destek olabilir.
- Öğrencilere birbirlerine nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda rehberlik edin ve iyi akran ilişkilerinin önemini vurgulayın.
- **4. Esneklik ve Anlayış Göstermek:**
- Ödev ve sınav tarihlerinde esnek olun, özellikle zor zamanlar geçiren öğrencilere karşı.
- Öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına duyarlı olun ve gerektiğinde özel düzenlemeler yapın.

# Destekleyici Ortam

- **5. Kapsayıcı Eğitim Uygulamaları:**
- Sınıf içi etkinliklerde, tüm öğrencilerin katılımını sağlayacak yöntemler kullanın.
- Farklılık ve çeşitliliği kutlayan bir sınıf atmosferi oluşturun, böylece her öğrenci kendini değerli hisseder.
- **6. Destek Hizmetlerine Yönlendirme:**
- Okulun rehberlik servisi ve diğer destek hizmetleri hakkında bilgi verin ve öğrencileri bu kaynaklara yönlendirin.
- Yas ve kayıpla başa çıkma konularında öğrencilere yönelik atölye çalışmaları veya bilgilendirme seansları düzenleyin.



# Destekleyici Ortam

- **7. Pozitif Geri Bildirim ve Takdir:**
- Öğrencilerin çabalarını ve başarılarını takdir edin, onlara pozitif geri bildirimler verin.
- Sınıf içinde olumlu davranışları ve başarıları teşvik eden bir ödül sistemi oluşturun.

Sınıf içinde destekleyici bir ortam sağlamak, ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilerin yanı sıra tüm öğrenciler için de faydalıdır. Bu ortam, öğrencilerin akademik ve sosyal becerilerini geliştirmelerine, duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve okul deneyimlerini daha pozitif hale getirir.

# Uygulamalı Yaklaşımlar

- Ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilere yönelik destek, bireysel ve grup bazında uygulamalar ile okulun dışındaki profesyonellerle işbirliği yapmayı içerir.
- Bu yaklaşımlar, öğrencilerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak ve onlara duygusal, sosyal ve akademik destek sunmak için tasarlanmıştır.



# Uygulamalı Yaklaşımlar

- **Bireysel Destek:**
- Bireysel destek, öğrencinin kişisel ihtiyaçlarına odaklanır ve rehberlik ile psikolojik danışmanlık hizmetlerini kapsar.
- Okul psikolojik danışmanı veya rehber öğretmenler, öğrencilerle bire bir görüşmeler yaparak onların duygularını ifade etmelerine, yas sürecini anlamalarına ve yaşadıkları kayıpla başa çıkmalarına yardımcı olabilirler.
- Bireysel destek seansları, öğrencilere güvenli bir alan sunar ve onların duygusal ihtiyaçlarını gidermelerine olanak tanır.
- Bu görüşmeler, öğrencinin kendisini daha iyi anlamasına ve duygusal olarak toparlanmasına yardımcı olabilir.

# Uygulamalı Yaklaşımlar

- **Grup Etkinlikleri:**
- Grup etkinlikleri, öğrencilere benzer deneyimler yaşayan akranlarıyla bağ kurma ve destek bulma fırsatı sunar.
- Sosyal destek grupları veya yas grupları, öğrencilerin duygularını paylaşmalarına, birbirlerinin deneyimlerinden öğrenmelerine ve topluluk içinde destek bulmalarına olanak tanır.
- Bu tür gruplar, ortak ilgi alanlarına dayalı etkinlikler aracılığıyla da düzenlenebilir, böylece öğrenciler hobileri veya ilgi alanları etrafında pozitif ve destekleyici bir topluluk oluşturabilirler.

# Uygulamalı Yaklaşımlar

- **Eğitim ve İşbirliği:**
- Okulun psikolojik sağlık profesyonelleri, rehber öğretmenler ve dış uzmanlar arasındaki işbirliği, ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilere sunulan desteği genişletir.
- Bu işbirliği, öğrencilere yönelik müdahalelerin koordinasyonunu sağlar ve öğrencilere daha geniş bir destek ağı sunar.
- Eğitim seminerleri, öğretmenlerin ve okul personelinin ebeveyn kaybı konusunda daha fazla bilgi edinmelerini ve öğrencilere nasıl daha iyi destek olabileceklerini öğrenmelerini sağlar.



# Sonuç

- Eğitimcilerin bilinçli ve duyarlı yaklaşımları, öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilir.
- Empati ve anlayışla yaklaşım göstermek, öğrencilerin yaşadıkları kayıp ile başa çıkmalarını ve bu süreçte sağlıklı bir şekilde ilerlemelerini sağlayabilir.
- Okulun sağladığı bireysel ve grup destek mekanizmaları, öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissetmelerine ve yaşadıkları zorluklarla başa çıkmak için gerekli araçlara sahip olmalarına yardımcı olur.

# Sonuç

- Okulun, ğrencilere sağladığı destekle, onların yağadıkları zor zamanlarda nasıl güçlü bir dayanak noktası olabileceği üzerinde durduk.
- Öğrencilere yönelik destek sistemlerinin etkin bir Şekilde uygulanması, onların duygusal iyilik halini ve akademik bağarılarını önemli ölçüde iyileŐtirebilir.
- Bu destek sistemleri, aynı zamanda öğrenciler arasında ve öğrenciler ile öğretmenler arasında güçlü iliŐkilerin kurulmasına da olanak tanır.

# Kaynakça

- Yılmaz, A., & Çetin, B. (2021). "Ebeveyn Kaybının Çocukların Akademik Performansı Üzerine Etkileri". Çocuk ve Ergen Psikolojisi Dergisi, 12(3), 245-260.
- Demir, S. (2019). "Okullarda Yas ve Kayıpla Başa Çıkma Programlarının Etkililiği". Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 17(2), 334-350.
- Ebeveyn Kaybı ve Çocuklar: Child Bereavement Network
- Okullarda Yas Destek Programları: National Association of School Psychologists