

ÖĞRETMENLER  
İÇİN  
BİLGİLENDİRME  
REHBERİ

# ÇOCUK ve ERGENLERDE KAYIP-YAS



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Partner  
KfW



**Hazırlayanlar:**

**Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER**

**Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI**

## İÇİNDEKİLER

Yas nedir?	03
Yas sürecinde gözlemlenebilen yas tepkileri	03
Kayıp olarak nitelendirilebilecek ve bireylerde yas tepkilerine sebep olabilecek bazı durumlar	03
Yaş dönemlerine göre yas tepkileri	04
Okul öncesi dönem çocuklarının tepkileri (2-6 yaş)	04
Okul dönemi çocuklarının tepkileri (6-11 yaş)	04
Ergenlik dönemi çocuklarının tepkileri (12-18 yaş)	04
Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan çocukları belirleme	05
Sınıf içerisinde desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri belirleme	06
Gelişimsel olarak ölüm kavramı	06
2-6 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı	07
6-11 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı	08
11 yaş ve üzeri çocuklarda ölüm algısı	08
Öğretmenler olarak yas sürecindeki öğrencilere nasıl destek olabilirsiniz?	09
Yas sürecindeki öğrenciye ne söylenmemeli?	10

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

## Yas nedir?

- 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 sürecinde gözlemlenebilen yas tepkileri

- Odaklanma güçlüğü
- Donukluk (duyguların gözlemlenememesi, duyguların sözel ve sözel olmayan şekilde ifade edilememesi)
- Uyku düzeninde bozulma
- Yeme düzeninde değişiklik
- Farklı duygular arasında iniş çıkışlar

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

## Kayıp olarak nitelendirilebilecek ve bireylerde yas tepkilerine sebep olabilecek bazı durumlar

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

***“Çocuklar, gelişimsel dönem özellikleri ve yaşam zorlukları ile baş etme becerilerinin yetişkinler kadar gelişmemiş olması sebebiyle yas sürecini yetişkinlerden farklı deneyimlerler.”***

## Yaş dönemlerine göre yas tepkileri

*“Çocukların kayıp karşısında gösterdikleri yas tepkileri çevrelerindeki yetişkinlerin benzer durumda gösterdikleri tepkilerden etkilenir.”*

### Okul öncesi dönem çocuklarının tepkileri (2-6 yaş)

- Fobik tepkiler gösterme/ Sebebi belirsiz korkular geliştirme
- İçe kapanma
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Ebeveynlere aşırı bağlanma
- Kayba ilişkin belirli bilgileri hatırlamakta güçlük

### Okul dönemi çocuklarının tepkileri (6-11 yaş)

- Okul başarısında düşüş
- Fobik tepkiler gösterme/ Sebebi belirsiz korkular geliştirme
- İçe kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Ebeveynlere aşırı bağlanma
- Kayba ilişkin belirli bilgileri hatırlamakta güçlük çekme
- Sebebi belirsiz somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)

### Ergenlik dönemi çocuklarının tepkileri (12-18 yaş)

- Öfke, inkâr, suçluluk gibi duygular yaşama
- Üzüntü
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Madde kullanımı/suçta yönelme
- Okul başarısında düşüş
- Başkalarının bakımını üstlenme
- İçe kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Sebebi belirsiz somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)

*“Yas tepkilerinin 6 ay ile 2 sene arasında yaşanması ve bu süre sonrasında azalması beklenir. Yas tepkileri devam ederse birey, profesyonel yardım almalıdır. Ancak yas sürecinin kişinin içinde yaşadığı toplumun sosyo-kültürel ve dinî normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.”*

## Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan çocukları belirleme

**Aşağıdaki tepkilerin yoğunluğu, azalmadan ve beklenenden uzun süre devam ediyorsa öğretmenler, öğrencileri profesyonel destek almaları için yönlendirmelidir:**

- Ölümü kabullenememe
- Kaybedilen kişiyi hatırlatıcılarından uzaklaşma
- Sosyal ortamlara katılmaktan kaçınma
- Sosyal ilişkilerde bozulma
- Akademik başarıda ciddi bir düşüş
- Okula gitmek istememe
- Odaklanmada güçlük
- Sevilen kişinin ölümünden dolayı kendini suçlama
- Süreğen öfke nöbetleri
- Süreğen somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)
- Uyku ve yeme düzeninde ciddi sorunlar
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Sağlıksız baş etme yöntemleri (alkol, sigara ve madde kullanımı vb.)
- Riskli davranışlarında artış

*“Yukarıda sıralanan durumların dışında, öğretmenler de öğrencilerinin yas tepkilerini gözlemlemeli; öğrencilerin normalden daha yoğun bir tepki gösterdiğini ve baş etmekte güçlük çektiğini fark ettiklerinde profesyonel destek almaları için yönlendirmelidir.*

## Sınıf içerisinde desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri belirleme

Kayıp yaşayan öğrencilerinizde gözlemleyeceğiniz aşağıda yer alan belirtiler, öğrencilerinizin kayıp ile baş etmekte güçlük yaşadığını gösterir. Bu tür durumlarda öğrencilerinizi destek almaları için okulunuzdaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirin.

Okul Öncesi ve İlkokul Dönemi	Ortaokul ve Lise Dönemi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Regresyon</li><li>• Odaklanma güçlüğü</li><li>• Aktivitelere karşı ilgisizlik</li><li>• İçer kapanma</li><li>• Uyku sorunu</li><li>• Somatik problemler (karın ağrısı, baş ağrısı gibi)</li><li>• Saldırganlık veya ciddi davranış sorunları</li><li>• Ayrılma kaygısı</li><li>• Huzursuzluk</li><li>• Akademik sorunlarda artış</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Depresyon</li><li>• Sosyal geri çekilme ve içer kapanma</li><li>• İntihar düşünceleri</li><li>• Kendine zarar verme davranışları</li><li>• Aşırı suçluluk</li><li>• Akademik sorunlarda artış</li><li>• Odaklanma güçlüğü</li><li>• Yeme ve uyku sorunları</li><li>• Akran ilişkilerinde bozulma</li></ul>

## Gelişimsel olarak ölüm kavramı

Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce üç temel kavramı anlayabilmesi gerekir:



*“Her çocuk ve yaş deneyimi biriciktir. Çocuklarla ölüm hakkında konuşurken gelişimsel dönem özellikleri ve yaşları dikkate alınmalıdır.”*

Duyusal Motor Dönem (0-2 yaş)	İşlem Öncesi Dönem (2-6 yaş)	Somut İşlemler Dönemi (6-11 yaş)	Soyut İşlemler Dönemi (11-18 yaş)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ölüm algılanamaz.</li> <li>Kişinin yokluğu fark edilir ancak geri dönüşü olmadığı anlaşılmaz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ölüm algısı gelişmeye başlar.</li> <li>Süreklilik algısı yoktur.</li> <li>Ölümün üzüntü veren bir durum olduğunu anlar.</li> <li>Büyüsel ve doğaüstü inanışlar görülebilir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaman algısı gelişir.</li> <li>Ölümün sürekliliği ve geri dönülmezliği netleşir.</li> <li>Ölümün somut yönleri anlaşılır.</li> <li>Ruh - hayalet gibi korkular yaygınlaşır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ölümü yetişkinler gibi algılayabilirler.</li> <li>Kendi ölümünü düşünebilirler ve diğer kişilerin ölümüne ilişkin endişelenebilirler.</li> </ul>

## 2-6 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı

- Ölüm ve kayıp kavramlarını yetişkinler gibi anlayamazlar ancak ölümün yetişkinler için korku ve üzüntü kaynağı olduğunu anlayabilirler.
- Ölüme ilişkin soyut düşünceleri anlayamazlar.
- Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde (örn., başka bir şehirde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünürler.
- Ölen kişinin ya da ölen evcil hayvanının artık mezarda olduğunu bilseler dahi, orada hâlâ fiziksel ihtiyaçlarının devam ettiğini düşünebilirler.
- Ölen kimsenin fiziksel ihtiyaçları konusunda endişelenebilirler.
- Ölümü büyüsel ve doğaüstü düşünceler ile açıklama eğilimindedirler.
- Ölümün kendi yaptıkları bir davranış sebebiyle olduğunu düşünebilirler (örn., Yaramazlık yapmasaydım annem ölmezdi).

## 6-11 yaş arasındaki çocuklarda ölüm algısı

- Zaman kavramını (geçmiş, şimdi ve gelecek) algılayabilirler. Zaman kavramını benimsemeleri, bu yaş aralığındaki çocukların ölüm kavramını anlamalarına yardımcı olur.
- Ölümün kaçınılmaz olduğunu kavrayamazlar ancak geri dönülemez olduğunu bilirler.
- Büyülü düşünme özellikleri devam ettiğinden ölen kimsenin onları görmeye ve duymaya devam ettiğine inanırlar.
- Ölümle ilgili durumlara ve ölüme dair detaylara aşırı ilgi ve merak duymaya başlayabilir, korkular geliştirebilirler.
- Ölümün evrenselliğini kavramakta güçlük çekerler. Ölümün yalnızca yaşlı kişilerin veya kötü insanların başına geldiğini veya insanların kaza sonucu ölebileceğini düşünürler.
- Ölümü daha gerçekçi olarak algılasalar da baş etmekte zorlanırlar. İnkâr mekanizmasını sıklıkla kullanırlar ve ölüm hiç gerçekleşmemiş gibi davranabilirler.

## 11 yaş ve üzeri çocuklarda ölüm algısı

- Yetişkinler gibi ölümü anlarlar.
- Ölümün geri dönülemez ve kaçınılmaz bir durum olduğunun farkındadırlar.
- Ölümün evrenselliğini yani herkesin başına gelebileceğini bilirler.
- Kendi ölümleri ya da diğer aile üyelerinin ölümüne ilişkin kaygı yaşayabilirler.
- Yaşadıkları kayıptan dolayı akranlarından farklı olduklarını hissedebilirler ve sosyal ortamlara katılmaktan kaçınabilirler.

## Çocuklarla ölüm hakkında nasıl konuşulmalı?

### Okul Öncesi Dönem

- Okul öncesi dönem çocukları ölümü anlamakta zorlandıkları ve geri dönülebilir olduğunu düşünürler. Bu yaş aralığındaki çocuklara açıklamalar yaparken dolaylı ifadeler kullanmaktan kaçının.
- Oyunlar ve çizim etkinlikleri gibi aktiviteler aracılığıyla ölümle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat tanıyın.
- Çocukların sorularını yanıtlarken soyut bilgiler yerine somut açıklamalar kullanarak yanıtlayın.
- Daha önce sordukları soruları tekrar tekrar sorabilirler. Sorularını sabırla ve sakince yanıtlamaya çalışın.



## İlkokul Dönemi

- Çevrelerinde neler olup bittiğini anlayabilmek için ölüm ile ilgili sorular sorabilirler. Çocukların sorularına yanıt vermekte güçlük çekiyorsanız, sorularına yanıt verebilecek yetişkinlere yönlendirin.
- Sekiz yaşın altındaki öğrencilerde büyüsel düşünce hakim olabilir ve ölümü önleyebileceklerini düşünebilirler. Çocukların bu tür duygu ve düşüncelerinin farkında olun.
- Dokuz ile on iki yaş arasındaki öğrenciler, yas tepkilerini başkalarının yanında ifade etmekten ve göstermekten rahatsız olabilirler. Çocukları kendilerini ifade etmeleri için zorlamayın.
- Sanat, müzik, dans gibi çocukların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırıcı etkinlikler sunun.

## Ortaokul ve Lise Dönemi

- Öğrencileri, akranları veya başkaları ile duygularını paylaşmak konusunda zorlamayın.
- Duygusal iniş çıkışları olabileceğinin farkında olun.
- Caresizlik, üzüntü, pişmanlık, kızgınlık gibi duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olun.
- Öğrencilere kimden yardım alacaklarını seçme fırsatı tanıyın.
- Sorularını dürüstçe yanıtlayın ve onlara yanlış bilgiler vermekten kaçının.

## Öğretmenler Olarak Yas Sürecindeki Öğrencilere Nasıl Destek Olabilirsiniz?

- 1. Yas tepkilerini gözlemleyin ve anlayışlı olun.** Kayıp sonrası öğrencilerin okul başarılarında düşüşler görülmesi oldukça normaldir. Sevdikleri birinin ölümünün ardından çocuklar akademik görevlerini yerine getirmekte güçlük çekebilir, yakın çevrelerindeki diğer kişilerin de öleceğinden korkabilirler. Bu nedenle okula gelmek konusunda istekli olmayabilirler. Öğrencilerinizin bu tür tepkilerinin farkında olmak ve onlara kayıplarıyla baş etmeleri için alan tanımak faydalı olacaktır.
- 2. İyi bir dinleyici olun.** Yas sürecindeki öğrenciler için onları dinleyen, korku ve kaygılarını anlayabilen ve güvende hissettiren birinin varlığı önemlidir. Öğrencilerinizin ihtiyaç duyduklarında yanlarında olduğunuzu ve onları dinleyebileceğinizi bilmelerini sağlayın. Öğrencilerinizin bu süreçte neye ihtiyaç duyduklarını ve bu süreci kolaylaştırmak için nelerin yardımcı olacağını ifade etmelerini sağlayabilirsiniz. Bu sayede ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve onlara yardımcı olabilirsiniz.
- 3. Tetikleyicilerin farkında olun.** Öğrencilerin sevdikleri kişiye ilişkin anılarını ve kişinin ölümünü hatırlatıcı olabilecek uyarılar olabilir. Bu tetikleyiciler, ölen kişiye benzeyen birini görmek, ölen kişiyi hatırlatıcı bir ses ya da müzik duymak veya kokusunu hatırlatıcı bir koku almak olabilir.

Bu uyarıların ne zaman ortaya çıkacağını kontrol etmek her zaman mümkün olmayabilir. Böyle bir durumla karşı karşıya kaldığınızda öğrencilerinizin kendilerini ifade etmeleri için fırsat tanıyın.

- 4. Rutinleri sürdürün.** Gün içerisinde ne yapılacağını ve hangi aktivitelerin olduğunu bilmek yas tutan öğrencilerin günün geri kalanında kendilerinden neyin beklendiği konusunda hazırlıklı olmalarına yardımcı olur. Rutinler öğrencilerin kaygılarını azaltmalarına yardımcı olurken aynı zamanda ihtiyaç duydukları güvenlik duygusunu da sağlar.
- 5. Profesyonel yardıma ihtiyaç duyan öğrencileri belirleyin.** Kayıptan sonra geçen zaman içerisinde öğrencilerinizin tepkilerinde azalma olmayabilir ve bazı tepkilerse artarak devam edebilirler. Böyle bir durumda öğrencilerinizi profesyonel destek alması için okulunuzdaki psikolojik danışmana yönlendirebilirsiniz.
- 6. Çocukların gizliliğine saygı duyun.** Öğrencilerinizin yas deneyimlerine ilişkin sizinle paylaştıkları duygu ve düşüncelerini başkaları ile paylaşmayın. Öğrencilerinizin bu konuda profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğunu hissederseniz okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisini konu ile ilgili bilgilendirin ve öğrencinizi destek alması için onları yönlendirin.

*“Yas sürecindeki öğrenciler için okul psikolojik danışmanlarından, öğretmenlerden, okul yöneticilerinden ve akranlarından gelen psikolojik destek, yas sürecini kolaylaştıran en önemli kaynaktır.”*

## Yas sürecindeki öğrenciye ne söylenmemeli?

- Zaman her şeyin ilacıdır/ Zamanla geçer.** Zaman, yas sürecinde tek başına yardımcı olmaz. Kişilerin zaman içerisinde yaslarıyla baş etmek için attıkları adımlar yas sürecinin sağlıklı bir şekilde geçmesine yardımcı olur.
- Güçlü ol.** Yas sürecindeki kişilere sıklıkla başkaları için güçlü olmaları söylenir (örn., Annen için güçlü olmalısın. gibi). Bu tür ifadeler yas tutan kişilerin kendi yas tepkilerini bastırmalarına sebep olur. Yaslarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını engeller. Bunun yerine çocuklara “Ailen ve sen bu süreçte nasılsınız? Sevdiğin diğer kişilere ilişkin taşıdığın kaygılar var mı?” gibi sorular sorulabilir.
- Kocaman oldun artık.** Yas tutan çocuklara genellikle artık büyüdükleri, aileleri için güçlü olmaları, duygularını yönetmeleri ve üzülmemeleri gerektiği söylenir. Çocukları yaşadıkları derin duyguları ifade etmekten alıkoyan bu ifadeler yas süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlatmalarını ve uyum sağlamalarını zorlaştırır. Bunun yerine çocuklara “Bunun senin için nasıl bir deneyim/süreç olduğundan biraz daha bahsedebilir misin?” şeklinde sorular sorularak yas sürecini nasıl deneyimlediklerini ifade etmeleri sağlanabilir.
- Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu. Onun için üzülme/sevinmelisin.** Bu ifadeler sıklıkla hastalık gibi sebeplerle sevdikleri birini kaybeden kişilere söylenir. İçlerinde gerçeklik payı barındırsalar da bu ifadeler yas tutan kişilerin yaslarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarına izin vermez.
- Üzülme, yenisini bulursun. / Üzülme, sana yeni bir kedi/köpek alırsın.** Romantik bir ilişkinin sona ermesi veya evcil hayvanın kaybının ardından, kaybedilen kişi veya hayvanın yerine yenisinin konabileceği de sıklıkla ifade edilir.

Bu cümleler kayba bağlı olarak kişinin kendini kötü hissetmemesi gerektiği anlamını içerir. Yas tutan kişi, duygularının anlaşılmadığını ve kabullenilmediğini hissederek kızgınlık duyabilir veya bu tür kayıpların ardından yas tepkileri göstermemesi gerektiğini düşünerek kendini suçlayabilir. Bunun yerine çocuklara “Ölen kişi ile ilgili anılarından bahsetmek ister misin?” şeklinde sorular sorulabilir.

- **Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.** Yas sürecindeki bireyler, çevrelerindeki diğer kişilerin “Başka şeyler ile ilgilenirsen, kaybına ilişkin düşünmeye fırsatın kalmaz.” şeklindeki cümlelerini sıklıkla duyarlar. Yas sürecindeki kişileri sürekli meşgul etmeye çalışmak, kişilerin yaslarını ertelemelerine sebep olur ve bitirilmemiş işleri üzerinde çalışmalarını engeller. Yas sürecindeki kişilerin sahip oldukları duygularını, anılarını veya isteklerini ne olursa olsun deneyimlemelerine ve ifade etmelerine izin verilmesi önemlidir.
- **Hayatındaki iyi şeylere odaklan.** Çocuklara kendilerini daha iyi hissettirmeyi hedefleyen bu ifadeler, aslında onların yaslarını bastırmalarına sebep olur. Yaslarını anlamalarına ve anlamlandırmalarına yardımcı olmak için duygularını ifade etmeleri ve deneyimlemelerine fırsat tanınmalıdır.
- **Nasıl hissettiğini biliyorum.** Aynı kaybı yaşamış olsanız dahi, çocukların o esnada ne hissettiklerini tam olarak anlamanız mümkün değildir. Bireylerin yası birbiri ile ortak tepkiler barındırır da aslında parmak izi kadar farklıdır. Bunun yerine çocuklara, kendi yas deneyimlerini sizinle paylaşmaları için sorular sorabilirsiniz (örn. Bunun senin için nasıl bir süreç olduğundan bahseder misin? Sevdiğin kişinin ölümünden beri ne tür şeyler düşünüyorsun?).
- **Kendini çok kötü/kızgın hissediyor olmalısın.** Kayıp sonrasında kişilerin birtakım yas tepkileri göstermesi doğaldır. Ancak kaybın ardından kişilerin ne hissettiklerini bilmek tam olarak mümkün değildir. Bu tür cümleler çocukların kendilerini belli bir şekilde hissetmeleri gerektiğini ima eder. Kayıp yaşayan kişiler genellikle aynı anda birden fazla duyguyu hissederler. İfade edildiği şekilde hissetmeyen çocuklar, suçluluk duyabilir ve yanlış bir şey yapıyorlarmış hissine kapılabilirler. Bunun yerine çocuklara neler hissettiklerini sorabilirsiniz. (Örn. Çoğu kişi sevdikleri birinin ölümünün ardından bazı güçlü duygular hisseder. Sevdiğin birini kaybetmek sende neler uyandırdı/hissetirdi?)
- **Senin yaşındayken ben de birini/evcil hayvanımı kaybetmiştim.** Bu tür cümlelerin yanında “ben de/ bir başka öğrencim de geçen hafta kardeşini kaybetmişti” gibi kayıp deneyimlerini birbirleriyle kıyaslayan bu ifadeler sayesinde odak daha fazla acı çeken birilerinin varlığına çekilir. Bu nedenle çocuklara kendi kaybının o kadar da anlamlı olmadığını hissettirebilir. Ayrıca kayıpları birbirleriyle kıyaslamak mümkün değildir. Mümkün olduğunca, çocukların kendine özgü yas deneyimine ve destek ihtiyacına odaklanmak gerekir. Bunun yerine, “Sevdiğim birini kaybettiğimde neler hissettiğimi hatırlıyorum ancak senin şu an gerçekten neler hissettiğini bilmiyorum. Bana kendini neler hissettiğinden bahsedebilir misin?” şeklinde bir soru sorulabilir.

## Yardımcı olmayan diğer ifadeler

- Zamanla kendini daha iyi hissedeceksin.
- Şimdiye kadar kendini iyi hissetmen/toparlanman gerekirdi.
- İşin iyi tarafından bak. En azından o şimdi daha iyi bir yerde.
- Üzülme, en azından artık acı çekmiyor.
- Bir kedi/köpek/kuş/balık/bitki için üzölmeye değmez.

*Kayıp sonrası  
öğrencilerin okul  
başarılarında düşüşler  
görülmesi oldukça  
normaldir.*

*Sevdikleri birinin ölümünün  
ardından çocuklar akademik  
görevlerini yerine  
getirmekte güçlük çekebilir,  
yakın çevrelerindeki diğer  
kişilerin de öleceğinden  
korkabilirler.*