



BÖLÜM 1: Yas Nedir?

Küçük Kalplerin Büyük Kayıpları

Yas, bir kayıptan sonra yaşadığımız doğal duygusal bir süreçtir. Bir kişi, bir ev, bir dost, bir hayvan, hatta bir rutin ya da alışkanlık bile kayıpla sonuçlandığında yas başlayabilir. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi yas tutar ancak onların bu süreci anlatma yolları farklı olabilir: Sessiz kalabilir, çok soru sorabilir ya da bu durumu oyunlarına yansıtabilirler.

Yasın Psikolojik Tanımı

Yas, kaybın ardından yaşanan doğal, evrensel ve çok boyutlu bir duygusal süreçtir. Bu süreç yalnızca üzüntü değil; öfke, korku, suçluluk, kafa karışıklığı gibi çok çeşitli duyguları da içerir.

Yas, bir sevilenin ölümüyle sınırlı değildir; ev değişikliği, okuldan ayrılma, sevilen bir öğretmenin gitmesi gibi durumlar da çocuk için kayıp olarak deneyimlenebilir.

Çocuklarda Yası Tanımak (Yaş Gruplarına Göre)

- 0-3 Yaş: Ölümün kalıcı olduğunu kavrayamazlar. Duygusal tepkilerini ağlama, huzursuzluk, uyku düzeni değişiklikleriyle gösterirler.
- 3-6 Yaş: Ölümün geçici olduğunu düşünebilirler. "Ne zaman geri gelecek?" gibi sorular sorabilirler. Oyunlar aracılığıyla yaslarını ifade ederler.
- 6-9 Yaş: Ölümün kalıcılığını anlamaya başlarlar.
- Suçluluk, içe kapanma, somatik yakınmalar (karın ağrısı, baş ağrısı) görülebilir.
- 9+ Yaş: Ölümün evrensel olduğunu kavrarlar.
- Duygularını ifade edebilirler ama bazen bastırmayı da tercih edebilirler.



BÖLÜM 2: Yas Üzerine Konuşmak

“Gitmek”; Ne Demek?

Çocuklara ölüm gibi soyut kavramları anlatmak zordur. Bu sebeple, bu konuyu farklı bir şekilde konuşmak gerekmektedir. Pofuduk’ta olduğu gibi, vedalaşmalar da hayatın bir parçasıdır. Konuşmalarımız sırasında bunlara vurgu yapabiliriz.

Bu bölümde göreceğimiz başlıklar:

- “Pofuduk neden gitti?” gibi sorulara gelişimsel düzeye uygun yanıtlar
- Ölümü inkâr etmeden ama çocuğu korkutmadan açıklamak
- Duyguları isimlendirme ve ifade etmeye teşvik etme
- “Gitti ama sevgimiz hep burada kalacak” yaklaşımı

“Pofuduk neden gitti?” gibi sorulara gelişimsel düzeye uygun yanıtlar

Çocuklar, özellikle küçük yaşlarda ölümün kalıcılığını kavrayamaz.

“Pofuduk neden gitti?” gibi sorulara yanıt verirken, yaşlarına uygun basit ve dürüst ifadeler kullanmak önemlidir:

- Artık bizimle değil, çünkü veda etme zamanı gelmişti.
- Bedenlerimiz zamanı gelince durur ama sevgimiz kalır.
- Pofuduk artık yaşamıyor ama hatıralarımızda bizimle.

Ölümü inkâr etmeden ama çocuğu korkutmadan açıklamak

Ölümle ilgili açıklamalar, çocukları korkutmadan ama gerçeği sapırtmadan yapılmalıdır. “Uykuya gitti”, “Uzak bir yolculukta” gibi ifadeler çocukta kafa karışıklığına veya uyku korkularına neden olabilir. Bunun yerine:

“Ölmek, artık yaşamamak demektir.”

“Bu, onun son vedasıydı ama biz onu unutmayacağız.” ifadeleri tercih edilebilir.



Duyguları isimlendirme ve ifade etmeye teşvik etme:

Çocuklar genellikle karmaşık duyguları tanıyamaz ya da isimlendiremez.

Bu yüzden: Üzgün olduğunu görüyorum.

Bazen ağlamak istersin, bazen susmak. Bunlar çok normal.

Bana anlatmak ister misin? gibi ifadelerle çocuğu teşvik etmek gerekir.

“Gitti ama sevgimiz hep burada kalacak” yaklaşımı.

Kaybı kabullenmek kadar, sevginin sürdüğünü hissettirmek de önemlidir.

Çocuklar, sevdiklerinin yok oluşuna değil, duygusal bağın

devam edebileceğine odaklanmalıdır:

- Onunla geçirdiğimiz zamanlar bizim kalbimizde saklı.
- Her hatırladığında onu biraz daha yaşıtıyorsun.
- Sevgimiz kaybolmaz, şekil değiştirir.

BÖLÜM 3: Çocuklar Yas Tuttuğunda- Sessiz İyileşmelerin İşaretleri

- Her çocuk yas sürecini farklı yaşar. Bazı çocuklar konuşmak yerine içine kapanır, bazıları ise davranışsal değişiklikler gösterir. Bu belirtileri
- fark etmek ve çocuğun ihtiyacına göre destek olmak çok önemlidir.

Yas Tutan Çocuklarda Görülebilecek Davranışlar

- Daha önce konuşkan olan çocuğun içine kapanması
- Akranlarıyla oynamak istememesi
- Oyuncaklarına olan ilgisinin azalması
- Okula gitmek istememe, yalnız kalma arzusu
- Duygularını bastırmaya veya inkâr etmeye çalışması

Regresyon, Öfke, Kabuslar ve Oyun Davranışları

Yas yaşayan çocuklarda zaman zaman gelişimsel gerilemeler

(regresyon) görülebilir:

- Alt ıslatma, parmak emme gibi daha küçük yaş davranışlarına geri dönüş
- Öfke nöbetleri ve kontrolsüz ağlamalar

- Gece kâbusları, uykuya dalmada zorluk
- Oynarlarda ölüm, ayrılık, kurtarma gibi temaların artması

Bu davranışlar, çocuğun yaşla başa çıkma biçimi olabilir.

- Yasın Bedensel Belirtileri
- Çocuklar yaşadıkları duygusal sıkıntıyı sözel olarak ifade edemediklerinde, bu sıkıntı bedensel belirtilerle ortaya çıkabilir:

- Karın ağrısı, mide bulantısı
- Baş ağrısı
- İştah kaybı ya da aşırı yeme isteği
- Halsizlik, enerjisizlik
- Hızlı nefes alma, kalp çarpıntısı (özellikle anksiyete eşlik ediyorsa)

Çocukla Sağlıklı Duygusal Temas Kurma Yolları

- Duygularını bastırmadan anlatabileceği bir ortam yaratmak
- Nasıl hissediyorsun? yerine, “Bugün içinden ne geçiyor?”

gibi açık uçlu sorularla iletişim kurmak

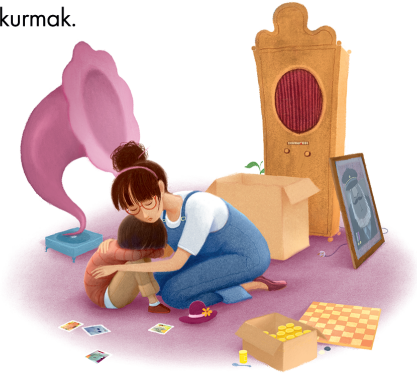
- Onunla birlikte resim çizmek, hikâye anlatmak, oyun oynamak gibi etkinliklerle duygularına alan açmak

- Sessiz kaldığında onun yanında olduğunuzu hissettirmek, varlığınızı sözsüz de olsa göstermek

- Her zaman buradayım, istediğin zaman konuşabiliriz”

gibi güven veren cümlelerle bağ kurmak.

- Pofuduk = Giden sevilen kişi
- Bahçe = Hatıralar ve sevgi
- Sarılma = Vedalaşma



BÖLÜM 4: Pofuduk'un Gücü- Kitaplardan Duygulara Açılan Kapılar

• Hoşça Kal Pofuduk, semboller aracılığıyla çocukların duygularını anlamlandırmalarına yardımcı olan güçlü bir anlatıdır. Bu bölümde, kitabın terapötik gücünü nasıl kullanabileceğinizi açıklıyoruz:.

Pofuduk Karakteri: Bir Kayıp Figürünü Temsil Etmek

- Çocuklara “Pofuduk senin için kimi hatırlatıyor?” gibi sorular sorularak, kitap üzerinden kişisel bağlantılar kurmalarına yardımcı olunabilir.
- Bu, çocuğun yaşla ilgili duygularını dolaylı şekilde ifade etmesini kolaylaştırır.

Vedalaşma Ritüelleri: Parti, Sarılma, Veda Cümleleri

Kitapta geçen veda partisi, sarılma ve son sözler; çocuklara kayıplarla başa çıkma sürecinde nasıl bir kapanış yapılabileceğini gösterir.

- Ritüeller, yas sürecinde duyguların işlenmesini ve son bir bağ kurmayı sağlar.
- Çocuklara “Sen birine veda etseydin, nasıl bir parti yapardın?” gibi sorular sorulabilir.

Kayıpları Anlamlandırma

- Hoşça Kal Pofuduk, çocukların kendi yaşadıkları kayıpları anlamlandırmaları için bir çerçeve sunar.
- Çocuk, Pofuduk'un gidişiyle ilgili ne hissettiğini ifade ederken, kendi deneyimlerini de dile getirme fırsatı bulur.
- Öykü üzerine yapılan sohbetler ve yeniden anlatım etkinlikleri, çocuğun zihinsel ve duygusal işleme sürecine katkı sağlar.

Bahçedeki Çiçekler: Yeniden Yeşermek

Kitabın sonunda görülen çiçekli bahçe, yas sürecinden sonra gelen yeniden umutlanmayı ve iyileşmeyi sembolize eder.

- Bu metafor, çocuklara yasın kalıcı bir karanlık olmadığını, zamanla yeni duyguların filizlenebileceğini anlatır.
- “Senin bahçende neler var?” gibi sorularla çocukların iç dünyasına ulaşılabilir.

BÖLÜM 5: Yas Nedir?

Birlikte İyileşiyoruz - Etkinlik Önerileri

Yas sürecinde çocuğun duygularını işlemesine yardımcı olacak yaratıcı etkinlikler:

- **“Pofuduk’un Anı Kutusu”:** Çocukla birlikte, kaybedilen kişiyle ilgili hatıraların konabileceği bir kutu hazırlamak
- **“Çiçekli Bahçe” Resmi:** Tıpkı kitabın sonundaki bahçe gibi, çocukla birlikte çiçekli bir iyileşme resmi çizmek
- **“Gitmek ve Kalmak” Oyunu:** Ne gitmiş olsa da içimizde ne kalıyor?

Küçük nesnelerle dramatizasyon

- **“Duygu Balonu Patlat”:** Renkli balonların her birine bir duygu yazıp konuşmak (üzgün, kızgın, şaşkın vb.)

BÖLÜM 6: Yardım Gerekebilir mi? –

Profesyonel Destek Alma Zamanı

Bazı durumlarda profesyonel destek gereklidir. Aşağıdaki belirtiler varsa, bir çocuk psikoloğu veya psikolojik danışmanla görüşmek önerilir:

Yas süreci 6 aydan uzun sürüyor ve ağırllaşıyorsa

- Oyun oynamayı reddetme, içe kapanma, konuşmama gibi belirgin değişiklikler varsa
- Uyku, beslenme, tuvalet düzeninde bozulmalar varsa

Son Söz: Gidenler Kalır, Duygular Nefes Almaya Devam Eder

Hoşça Kal Pofuduk, vedanın nasıl olabileceğini ve ardından yaşanabilecek güzellikleri gösteriyor. Çocuklar için yas sadece bir sona değil, aynı zamanda hatırlamaya, anlamaya ve yeniden bağ kurmaya da açılan bir kapıdır.

Bu kitapçıkla, yetişkinler olarak bu süreçte çocukların yanında şefkatli ve güçlü bir destekçi olarak var olabiliriz.



"Her şey için teşekkür ederim." dedi Pofuduk.

"Bugünü hiç unutmayacağım."