



## HATAY İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ PDR BÜLTENLERİ

ÇOCUKTA REZİLYANS

ESNEKLİK ve TOPARLANABİLME BECERİSİ



***"Esneyen bambu direnen meşeden daha güçlüdür."***

**Japon Atasözü**

Değerli Velilerimiz,

“Rezilyans” pek çoğumuz için yeni bir kelimedir. PDR bültenimizde “Rezilyans” olarak adlandırılan esneklik ve toparlayabilme becerisi ile ilgili paylaşımında bulunacağız. Peki, nedir Rezilyans?

Rezilyans, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir. Hem ruhsal, hem de fiziksel esneklik ve dayanıklılıktır.

APA (Amerikan Psikoloji Derneği) ‘ne göre rezilyans; zorluklar, travma, trajedi, tehdit ya da ağır stres koşullarına iyi uyum sağlayabilmektir. Zorluklar karşısında yıkılmama ve olumsuzluklar geçince eski haline dönebilme becerisidir. Kırılmadan bükülebilme, eğilme, olay geçtikten sonra da eski şekline dönebilme kapasitesidir.

Muson yağmurlarında bambuların kırılmadan neredeyse yere kadar eğilmeleri, yağmur geçince tekrar ayağa kalkmaları rezilyansa örnek olarak verilebilir.

### **Günümüzde Büyük Şehirlerde Yaşayan Çocuklar Ne kadar Rezilyanttır?**

Günümüzde büyük şehirlerde yaşayan çocuklar, neredeyse hiçbir sorunla kendisi başa çıkmak zorunda kalmıyor. Sorunlarla baş edebilme yollarının ne olduğunu bilmesine rağmen, ya erteliyor ya da müdahale zor geldiğinden ve kendisine güvenmediklerinden uygulamada zorluk çekiyorlar. Aileler çocuklarının sorunlarını kendileri çözdüğü için çocuklar problem çözmede yetersiz kalıyorlar.

Günümüzde çoğunlukla siteler içine sıkışan hayatlar, gelişen teknoloji çocuktan beklediğimiz dinamik, hareketlik yapının pek çok zaman ortaya çıkamamasına neden oluyor. Sonuç olarak spor yapmamaya ve dengesiz beslenmeye bağlı obezite kaçınılmaz oluyor.

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak bilinçli kullanılmayan akıllı telefonlar, tabletler, oyun konsolları, televizyonlar bireylere hızlı bilgi akışı sağlıyor. Yani bir bilgi sindirilmeden yeni bir bilgi ile karşı karşıya kalıyoruz ve bu sürekli olarak akıp gidiyor. Sonuç uykusuzluk, endişe ve en önemlisi hep bir şeyin eksik kaldığı hissiyle yaşamayı öğrenmek oluyor.

## Çocuklarda Rezilyans Nasıl Kazandırılır?

Çocuklarda Rezilyans gelişimi için gerekli koşullar:

- Çocuğun hayatında koşulsuz sevildiğini hissettiği bir kişinin varlığı,
- Ev dışından, kendisinden yaşça büyük, sorunlarını ve duygularını paylaşabileceği güvenilir bir kimsenin varlığı,
- Sorunu olduğu zaman güvenilebileceği bir ailesinin olduğunu hissetmesi,
- Örnek aldığı ve büyüdüğü zaman onun gibi olmak isteyeceği bir erişkinin varlığı,
- Çocuğun her şeyin düzelebileceğine dair inancının bulunması,
- Otoriteyi anlama ve bununla başa çıkabilme yolları geliştirmesi,
- Yeni şeyler denemek istemesi,
- Yaptığı şeylerde başarılı olmayı istemesi,
- Gelecekle ilgili planlarının olmasıdır.

## REZİLYANS UNSURLARI



## REZİLYANS ÇOCUK YETİŞTİRME TARZI

- **Narsistik Ebeveynler**

“Benim çocuğum çok özel, çok zeki.”

Böyle yetişen çocuklar, büyüdüklerinde eleştiriye dayanıklı olmaz, başkalarına empati duyamazlar. Bir hedef koyamazlar ve bunun için yeterince çabalayamazlar. Sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar. Kendi sorunlarını çözemezler ve yetişkin hayatlarında başarısız olurlar.

- **Helikopter Ebeveynler**

Helikopter ebeveynler çocuğu yanlarından ayırmaz, sürekli çocuğu gözlemler ve en ufak bir soruna müdahale ederler.

Böyle büyüyen çocuklar, kendi davranışlarının sonuçlarını görmeyi, sorunlarını çözmeyi, duygularını düzenlemeyi ve stresle başa çıkabilmeyi öğrenemezler. Çocukların her karşılaştıkları sorunda başka biri tarafından kurtarılacağını ya da sorunlarının çözüleceğini beklememeleri gerekir. Yetişkin hayatlarında mutsuz, özgüveni zayıf ve başarısız olurlar.

- **Otoriter Ebeveynler**

Korkutularak büyütülen çocuklar, korkak erişkinler olurlar. Sürekli suçluluk duyarlar. Hata yapmaktan, başaramamaktan, sevmekte, reddedilmekten korkarlar. Yetişkin hayatlarında kaygılı, panik ve iletişime kapalı olurlar.

- **İyi Ebeveynler**

Güçlü ve kırılgan olmayan bir çocuk yetiştirmede yeterince iyi ebeveynlik modeli en uygundur. Yeterince iyi ebeveyn modeli çocuğu aşırıya kaçmadan korur. İhtiyaçlarını başta tam karşılarken çocuk büyüdükçe ve güçlüklerle karşılaşınca çocuğun kendi çözmesi için zaman verir. Ailelerin araya girip sorunu çözmesine ihtiyaç duymadan zorlukların üstesinden gelir. Yetişkin hayatlarında bağımsız, mutlu ve özgüvenli olurlar.

## REZİLYANS GELİŞTİRME DİLİ



**MİZAH:** Bazen çocukta aşırı gerginlik yaratan bir durumda bir espri yapmak olayı yumuşatır. Şakalaşmak ve gülmek stresi ve çaresizlik hissini azaltır.



### SAĞLIKLI DÜŞÜNMEYİ KORUYABİLMEK:

Kötü olayı ayrıştırıp, bunun hayatın diğer alanlarını etkilemesine izin verilmemesi öğretilmelidir.



**ARA VERME:** Örneğin; ders çalışırken “anlamıyorum, yapamıyorum” krizine giren bir çocuğa “Hadi ara verelim!” denmelidir. Dikkatini başka yere çekme çok fazla düşünen, meşgul, yoğun ve stresli çocuklara iyi gelir.



**YARDIM İSTEME:** İlişkilerinde sorun yaşayan, diğer çocukların alaylarına maruz kalan çocuklarda etkilidir. Yılmayan çocuklar bir sorunları olduğunda sosyalleşerek, yardım istemeyi tercih ederler.



**CESARETLENDİRME:** Bazen ebeveynlerin cesaret vermekten başka yapabilecekleri bir şey yoktur. Ancak bu cesareti verebilmek bile çok önemlidir.



**KABULLENME:** Havaalanına yetişmeye çalışırken, trafik tıkanırsa, beklemekten başka çare kalmaz. Aileler, çocuklarına değiştiremeyecekleri şeyler için fazla üzülmemeleri ve enerji harcamamaları gerektiğini öğretmelidirler.



**OLUMSUZ KONUŞMALARI ENGELLEME:**

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. Olumlu konuşmalar geleceğe daha umutla bakmaya, daha olumlu düşünmeye ve mutlu olmaya yardım eder. Olumlu iletişim sağlıklı birey olmada en etkili yoldur.

## **KAYNAKÇA:**

*Dr. Şirin Seçkin, Dr. Alper Hasanoğlu. Çocukta Rezilyans(Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi), Remzi Kitapevi Kasım 2016*