



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul
Rehberlik Bülteni
ÇOCUKTA REZİLYANS
ESNEKLİK ve TOPARLANABİLME
BECERİSİ

ARALIK 2021

www.okankoleji.com



REZİLYANS NEDİR?

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 dayanıklılık anlamına gelir. Zorluklar karşısında yıkılmama ve olumsuzluklar geçince eski haline dönebilme becerisidir. Rezilyans birçok faktöre bağlıdır. Doğuştan herkes belli bir miktarda çabuk iyileşme becerisine sahiptir fakat rezilyans sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Çocuklar için rezilyans ise, çocuğun zor koşullara rağmen normal gelişimini tamamlayabilmesidir.



ÇOCUKLARDA REZİLYANS NEDEN GEREKLİDİR?

Her anne-baba çocuğunun mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesini, fazla endişelenmemesini, hayal kırıklığı yaşamamasını ve zarar görmemesini ister. Büyüdüğü zaman ise şefkatli, cömert ve yaratıcı olmasını, basit şeylerden mutlu olmasını, yaşadığı zorluklarla kırılmadan başa çıkabilecek güçte olmasını arzu eder. Oysa çocuklar büyürken hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa güçlü olmayı öğrenemezler. Zorluklarla karşılaştıkları zaman, onlara meydan okuyarak onlarla başa çıkabildiklerini deneyimledikleri zaman ise güçlenir ve tatmin olurlar. Zorlukların üstesinden gelebilme becerisi, ileride ayaklarının üzerinde sağlam durabilmelerinin ve başarılı olmalarının temelidir. Çocukları yetiştirirken dünyayı acı ve tatlı yanlı yanları ile deneyimlemelerine izin vermek, onlara rezilyans kazandırır, zorluklarla karşılaşsa bile onlarla başa çıkabilmeyi, kendine güvenerek, iyimser bir tutumla ilerlemelerini sağlar. Uzun vadede rezilyans ile yetiştirilmiş çocuklar hayatın birçok alanında daha başarılıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

ÇOCUKLARA REZİLYANS NASIL KAZANDIRILIR?

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,
- Olayların sonuçlanmasında kendi katkısını fark edebilmesi,
- Çocuğun kendisini sevmesi,
- Ödevlerine odaklanması ve uzun süre onunla uğraşabilmesi,
- Mizah anlayışına sahip olması,
- Gelecekle ilgili planlarının olmasıdır.



Rezilyans Geliştirme Dili:

Çocuklarla günlük konuştuğumuz dille onları dayanıklı olmaya teşvik etmemiz önemlidir. Zor durumlarda olumlu ve cesaretlendirici konuşmak çocuğa yardım eder.

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

Sağlıklı Düşünmeyi Koruyabilmek: Kötü olayı ayrıştırıp, bunun hayatın diğer alanlarını etkilemesine izin verilmemesi çocuğa öğretilmelidir. Kötü bir olay başına geldiğinde o düşünceyi bir kenara bırakıp, diğer uğraşı ve sorumluluklarla ilgilenmek önemli bir başa çıkma yoludur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ara Verme: Çocuk çok fazla çalıştığında ya da kafası bir sorunla çok fazla yorulduğunda oyun oynama, dışarı çıkma ve benzeri aktiviteler, çocuğun endişe ve gerginliğinden kurtulmasına yardım edebilir. Dikkatini başka yere çekmek çok fazla düşünen, meşgul, yoğun ve stresli çocuklara iyi gelir.

Yardım İsteme: İlişkisel sorunlar ve endişe durumlarında etkilidir. Çocukları sorunlarını paylaşması ve yardım istemesi için teşvik etmek gerekir. Yılmayan çocuklar, bir sorunları olduğunda sosyalleşerek, yardım istemeyi tercih ederler. Çocuklar onları dinleyen, yardım etmek isteyen, anlayış ve yakınlık gösteren insanların yanında iyi hissederler.

Cesaretlendirme: Kayıp, hayal kırıklığı, değişiklik gibi durumlarda çocukların cesarete ihtiyacı olur. Çocuğa bu cesareti verebilmek çok önemlidir.

Hatadan Ders Çıkarmak: Çocuk hata yaptığında bunu olumlu bir çerçeveye almak önemlidir. Hatadan ders çıkarmak, hatayı öğrenme fırsatı olarak değerlendirmek yararlıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kabullenme: Aileler, çocuklarına değiştiremeyecekleri şeyler için fazla üzülmemeleri ve enerji harcamaları gerektiğini öğretmelidirler. Sinirlenmenin ve endişelenmenin sonucu değiştirmeyeceğini bilmek kabullenmeyi kolaylaştırır.

Bakış Açısını Korumak: Bazı çocuklar aşırıya kaçarak en kötü senaryoyu yazarlar, bu durum endişeyi artırmaktan başka bir işe yaramaz. "Bu dünyanın sonu değil" bakış açısını kazandırmak, çocuğunuzu karamsarlıktan çıkarmak için yardımcı olur.

Esnek Düşünmek: Bazı çocuklar çok genelleyci ve abartılı bir dil kullanırlar. Çocuğa sadece siyah ve beyazın olmadığı, gri renklerin de olduğu hatırlatılmalı, çocuğun kelimeleri yumuşatılmaya çalışılmalıdır. Bu şekilde yapıldığında çocuk aşırıya kaçmadan ve felaket senaryosu yazmadan düşünmeyi öğrenebilir.

Olumsuz Düşünme ve Konuşmaları Engellemek: Sürekli olumsuz ve eleştirel düşünme ve konuşmalar yorucudur, mutsuz eder ve sosyalleşmeyi azaltır. Olumlu düşünce ve konuşmalar ise geleceğe daha umutla bakmaya, daha olumlu düşünmeye ve mutlu olmaya yardım eder. Olumlu iletişim sağlıklı birey olmada en etkili yoldur.



KAYNAKÇA:

- Seçkin, Ş. ve Hasanoğlu, A. (2016). Çocukta Rezilyans Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- <https://www.egitimpedia.com/egitimpedia-yazari-fethiye-senel-cocuklarda-ve-dolayisiyla-gelecegin-yetiskinlerinde-rezilyans>

**OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE