



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU

2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

EYLÜL AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA REZİLYANS ESNEKLİK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



REZİLYANS NEDİR?

Psikoloji alanında kökeni uzun çalışmalara dayanan rezilyans, günümüzde özellikle çocuk psikolojisi alanında öne çıkmaktadır, zira kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı zamanlar bu yeteneğin gelişimi açısından kritik olarak değerlendirilir. Psikologlar, her insanın rezilyans yeteneği bakımından sahip olduğu potansiyeli geliştirmesine odaklanır.

Türkçede, yılmazlık ve psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişim, duygusal ve sosyal zeka tabirleri karşımıza çıkar. Yine rezilyans için hayatın güzel yanlarına odaklanmışken istemediğimiz durumlara da hazırlıklı olarak yaşamak da önemli bir bakış açısidir. Kaos ve başarısızlığı teslimiyetin, sonun değil; öğrenmenin, yükselmenin aracı olarak görmek önemli bir detaydır. 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.



‘ESNEYEN BAMBU DİRENEN MEŞEDEN GÜÇLÜDÜR.’

Her aile çocuğunun mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesini, hayal kırıklığı yaşamamasını ve zarar görmemesini ister. Oysa çocuklar büyürken hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa güçlü olmayı öğrenemezler. Rezilyansın gelişimi zor koşullara karşı yaşamla ilgili tüm aktivitelere katılmayı, yaşam koşullarını değiştirebileceğine inanmayı ve bu uğurda uğraşmayı, güçlüklerle meydan okuyarak karşılamayı içerir.

ÇOCUKLAR REZİLYANS YETENEĞİNE NASIL SAHİP OLUR?

- ✓ Sorunu olduğu zaman güvenilebileceği ve koşulsuz sevildiğini bildiği bir ailesinin olduğunu hissetmesi ve onlardan yardım isteyebilmesi
- ✓ Karşılaştığı zorluklarla baş edebilme motivasyonu
- ✓ Esnek düşünme becerisine sahip olabilmesi
- ✓ Durumları anlama ve bununla başa çıkabilme yolları geliştirmesi
- ✓ Yeni şeyler denemek istemesi, girişimci ruh
- ✓ Değiştiremeyeceği konularla ilgili enerjisini harcamaması ve doğru kanalize etmesi
- ✓ Yorulduğunu hissettiğinde durup ara verebilecek imkana sahip olması
- ✓ Çocuğun kendisini sevmesi
- ✓ Görevlerine odaklanması ve görevlerini yerine getirmek konusundaki azmi ve stabilizasyonu
- ✓ Mizah anlayışına sahip olması
- ✓ Pozitif duyguların korunması ve olumsuz düşünme ve konuşmaların engellenmesi
- ✓ Kendini tanıması, öz güven ve öz saygı
- ✓ Sağlıklı sportif alışkanlıklar ve sağlıklı beslenmenin varlığı



HANGİ AİLE TİPLERİ REZİLYANS YETENEĞİNİ KÖRELTİR?

Otoriter Aileler:

Bu ailelerde çocuk sürekli korku ve itaat dengesi içinde yetiştiği için, yapacağı her şeye karşı çekingen ve pasif bir tutum sergiler. Panik, kabullenici, inisiyatif almaktan korkan, yeni şeyler denemeye kapalı olan kişilik özelliklerine neden olur.

Narsist Aileler:

Bu aile tipinde de çocuğa normalin dışında ve gerçeğe bağdaşmayan bir değer yüklenince başarısızlık ve reddedilmeye karşı bir öfke mantıktan sapma davranışı gelişir. Bu ailelerde yetişen çocuklar yeni girişimlere hevesli olurken başarısızlık karşısında yeniden toparlanmakta ve uyum göstermede yetersiz kalırlar.

Aşırı Müdahaleci Aileler:

Bu ailelerde de çocuğu her sorunu, ebeveynler tarafından halledildiğı için çocuğun problem çözme ve stresle başa çıkarak yeniden toparlanma yeteneğı gelişemez. Daima güvenli bir kaynağı bağıllık duygusu kişiyi yeni şeyler denemekten alı koyar. Stresle başa çıkmada, kendi kendine yetmede başarılı olamazlar.

İyi günler dileriz.

Özel Bilimsev Koleji Rehberlik Birimi