



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ ANAOKULU

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

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.

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 bükülebilmek, eğilme, olay geçtikten sonra da eski şekline dönebilme kapasitesidir.



‘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 karşın yaşamla ilgili tüm aktivitelere katılmayı, yaşam koşullarını değiştirebileceğine inanmayı ve bu uğurda uğraşmayı, güçlülere meydan okuyarak karşılamayı içerir.



“Üstesinden geldiklerimizle güçleniriz.” John Burroughs

HANGİ AİLE TİPLERİ REZİLYANS YETENEĞİNİ KÖRELTİR?

Otoriter Aileler:

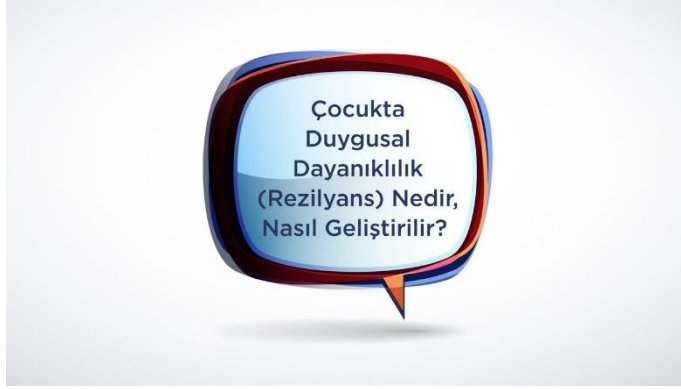
Bu ailelerde çocuk sürekli korku ve itaat dengesi içinde yetiştiği için, yapacağı her şeye karşıçeking ve pasif bir tutum sergiler. Panik, kabullenici, inisiyatif almaktan korkan, yeni şeyler denemeye kapalı olan kişilik özelliklerine neden olur.

Narsistik Aileler:

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

Aşırı Müdahaleci Aileler: (Helikopter Ebeveynler)

Bu ailelerde de çocuğu her sorunu, ebeveynler tarafından halledildiği için çocuğun problem çözme ve stresle başa çıkarak yeniden toparlanma yeteneği gelişemez. Daima güvenli bir kaynağa bağlılık duygusu kişiyi yeni şeyler denemekten alı koyar. Stresle başa çıkmada, kendi kendine yetmede başarılıolamazlar.



- ✓ Sorunu olduğu zaman güvenilebileceği ve koşulsuz sevildiğini bildiği bir ailesinin olduğunuhissetmesi 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



OLUMLU DİL KULLANMAK:

Çocuk zor durumdayken onun stersini arttırıcı, başarısızlık ve ya kaygısına odaklanıcı dil yerine geleceğe umutla bakmaya, olumlu düşünmesine yardımcı olacak cümleler kurmaya gayret edin.

YARDIM İSTEMEYİ ÖĞRETMEK:

Zor durumlarda kaldığında ve kendi bu problemle baş edemediğinde yalnız olmadığını, yanındakilerin ona yardımda bulunabileceğini hatırlatın.

MOLA VERMEK:

Problemle baş ederken durup dinlenme zamanı, kendine zaman tanıma, nefes alma gibi boşluklar yaratmasının faydalı olacağını belirtin.

OLUMLU DÜŞÜNMEK

Problem ve ya içinde bulunduğumuz durumun diğer yaşam alanlarımızda da aynı şekilde yaşanacağı endişesi ve yanılgısını yaşamamasını sağlayın.

CESARETLENDİRME

Çocuğunuzun bu işi başarabileceğine olan inancınızı vurgulayın.

KABULLENME

Koyduğu hedeflerin gerçekçiliği üzerinde durabilir, potansiyel ve koşullara uygun hedefler koymasına yardımcı olun.

İyi günler dileriz.

Özel Bilimsev Anaokulu Rehberlik Birimi