

www.okyanuskoleji.k12.tr

# PSİKOLOJİK REZİLYANS GELİŞTİRME

OKYANUS KOLEJLERİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK



  
**Okyanus**  
**Kolejleri**



# Nelerden Bahsedeceğiz?

01 | NELER YAŞADIK?

02 | NEDİR PSİKOLOJİK REZİLYANS?

03 | NEDEN PSİKOLOJİK REZİLYANS GELİŞTİRMEYE İHTİYAÇ DUYDUK?

04 | PSİKOLOJİK REZİLYANS GELİŞTİRME PROGRAMI NELERİ KAPSAR?

05 | PSİKOLOJİK REZİLYANS GELİŞTİRMEDE EBEVEYNLERİN ROLÜ

# Neler Yaşadık?

Güvende olmak, güvenli hissetmek insanların temel ihtiyaçlarındandır. Tarih boyunca insanların güvenliğini tehdit eden birçok olay yaşanmıştır. Salgın hastalıklar da bu tehditlerden biridir. Çağlar boyu insan sağlığına tehdit olarak ortaya çıkan bu hastalıklarla mücadele edilmiş, önlemler alınmış ve aşılarda bulunmuştur. İnsanlığın yaşadığı bu zorlu süreçlerinden bir benzerini tüm dünya genelinde aylardır yaşamaktayız. Fiziksel olarak iyi olma halinin yanı sıra, ruhça ve sosyal yönden tam bir iyilik hali sağlıklı olmanın karşılığıdır. Bu süreçte hastalığa yakalanma riski, sürecin belirsizliği, sevdiğimizlere bir şey olacak korkusu, güvende hissedememe stres ve kaygı yaşamamıza sebep olabilir. Salgın karşısında kaygılı ve stresli olmak son derece normaldir. Hatta belirli bir oranda kaygı bizleri bir adım ileriye taşıyan itici güçtür. Örneğin; sağlığımız için oluşacak tehditlerden dolayı kaygılandığımız için maske takarız, kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışırız.

| 01



Mart ayından itibaren yaşadığımız salgın ile birlikte yaşamımız bambaşka bir boyuta evrildi. Bu süreçte gördük ki beklediğimizin çok dışında olayların etkisi altında kalabiliyoruz, rutinlerimiz bir anda değişirken kendimizi bambaşka bir düzenin içinde bulabiliyoruz. Kontrolümüz dışında olaylar gelişirken hem yeni düzene adapte olmaya çalıştık hem de rutinlerimizde meydana gelen değişikliklere alışmaya çalıştık. **Buna benzer zorlu yaşam olayları yaşandığında kendi psikolojik sağlığımızı korumak, çevremizdekilere özellikle çocuklarımıza destek olabilmek bu süreci daha kolay atlatmamızı sağlayabilir.**

# Psikolojik Rezilyans Nedir?

| 02

**Rezilyans:** Kelime anlamı olarak esneklik ve toparlanabilme becerisi, olumsuz durumlara hazırlık olma, stres ve travmayla baş edebilme, olumsuz deneyimlerden ders çıkarma kısacası ayakları yere sağlam basarak gelişebilecek her durumdan payına düşeni alarak dik durmaya devam edebilmektir. Toparlanabilme becerisine sahip kişiler stres altında bile fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan dengelerine çok hızlı kavuşabilirler.

Hayat her zaman olumlu duygular, güzel olaylar ile karşımıza çıkmaz. Bazen hiç beklemediğimiz anlarda kötü olaylarla karşılaşabilir, travmatik, stres dolu ağır koşullarda kendimizi bulabiliriz. Böyle durumlar hepimizin hayatında gerçekleşebilir. Mart ayından beri yaşadığımız süreç bu beklenmedik stresli olaya en yakın örnektir. Zorlu yaşam olayları ile karşılaştığımızda kendimizin ve çocuklarımızın başa çıkma becerisine sahip olmaları hepimiz için işleri kolaylaştıracak bir etkidir. Kırılmadan dik durabilmek, zor durumlar karşısında esneyip öğrenilmesi gerekenleri cebine koyup devam edebilmek aslında her şartta ve koşulda kişinin ayakta durabileceğine işaretir.



Muson yağmurları sırasında bambuların hareket kabiliyetlerini rezilyansa örnek verebiliriz. Uzun süren yoğun muson yağmurları esnasında bambular; toprağa kadar eğilir ve yağmur geçtiğinde eski görünümünü geri kazanabilir. Yani; kırılmaz, esner. Bu becerileri çocuklarımıza kazandırmak, içlerinde sahip oldukları gücü keşfetmeleri sağlamak bu yıl için en önemli hedefimizdir.

# Neden Psikolojik Rezilyansı Geliştirmeye İhtiyaç Duyduk?

| 03

Salgın sürecinde okulların kapanmasıyla beraber çocuklarımızda ikinci evlerine fiilen ara vermek durumunda kaldılar. Uzaktan eğitim süreciyle evde ekran başında derslerini takip eden çocuklarımız ve sınıf ortamında yüz yüze eğitim verimliliğinden hem de sosyal hayatlarından mahrum kaldılar. Çocuklar yaşları ve gelişimsel özelliklerine paralel olarak salgın karşısında yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler. Salgın ile karşılaştığında ne yapacağı hakkında fikri olmayan çocukların yetişkinleri rol model olarak tedirgin davranışlar sergilemeleri, geleceği hakkında kaygı duyması olağandır. **Çocuklarımızın bu süreci sağlıklı atlatabilmesi, olumsuz durumlar karşısında baş etme becerileri kazanması amacıyla psikolojik rezilyansın geliştirilmesi gerektiğini düşündük. Çünkü biz isteriz ki çocuklarımız, velilerimiz, öğretmenlerimiz esneklik ve dayanıklılık becerilerini geliştirme fırsatı yakalasin ve duygularını özürce ifade edebilsin.**



Uzun yıllardır araştırmalara konu olan psikolojik rezilyans kavramı özellikle çocuk/ergen psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Kişilik gelişiminin en önemli safhası olan çocukluk ve ergenlik dönemi psikolojik sağlık, esneklik-dayanıklılık becerilerini kazandırmak için en kritik dönemdir. Bu sebeple öğrencilerimizin farkındalıklarını arttırmak, bilgilenmelerini sağlamak, problem çözme becerilerini geliştirmek kısacası psikolojik rezilyanslarını arttırmanın yaşamı boyunca kolaylaştırıcı bir destek mekanizması olacağını düşünmekteyiz.





# Psikolojik Rezilyans Geliştirme Programı

| 04



Öğrencilerimizin hayatı boyunca karşılaşılabileceği tüm zorlukları göğüsleyebilmesi, baş etme becerileri geliştirebilmesi, stresli durumlarda ne yapacağını bilmesi, duygularının ne olduğunu fark etmesi ve adlandırabilmesi öncelikli hedefimizdir. Okyanus Kolejleri Rehberlik Birimi olarak öncelikli olarak tüm branş öğretmenlerimize psikolojik rezilyansı güçlendirmek, zor durumlarda neler yapabileceklerini anlamalarını sağlamak amacıyla farkındalık çalışmaları yaptık, bilgilendirme seminerleri düzenledik. Aynı zamanda velilerimize yönelik uygulamaya başladığımız Rezilyans Geliştirme Programı kapsamında velilerin hem kendi psikolojik sağlıklarını arttırmaları

hem de sahip oldukları gücün farkına varmaları, çocuklarına bu konuda örnek olmaları için yapabileceklerini aktaracağız. **Ortaokul öğrencilerinde rezilyansı (esneklik-dayanıklılık) geliştirmek adına öncelikle salgın süreci hakkında bilgilendirme çalışmaları, etkinlikler ile duygularını ifade etmelerini sağlayacak rahatlama çalışmalarına başladık.** Bu süreçte öğrencilerin psikolojik sağlıklarını, duygu durumlarındaki değişimleri tespit etmek adına psikolojik testler uygulayacak ve sonuçları ile ilgili gerekli yönlendirme çalışmalarını yapacak ve rehberlik oturumları düzenleyeceğiz. Program kapsamında kazandırılması



gerektiğini düşündüğümüz davranışlar; bireysel rehberlik, grup rehberliği, drama çalışmaları ve kişisel gelişim derslerimiz içerisinde işlenecektir.

Tüm yıl boyunca yapacağımız tüm rehberlik çalışmalarında öncelikli hedefimiz psikolojik rezilyansı güçlendirmek ve baş etme becerileri kazanmalarında öğrencilere destek olmaktır.



# Psikolojik Rezilyans Geliştirmede Ebeveynlerin Rolü

| 05

Tüm ebeveynler çocuklarının kötü olaylar ile karşılaşmadığı, mutlu, huzurlu bir hayatı olsun ister. Acı çekmemesini, isteklerinin hemen gerçekleşmesini kısacası çok mutlu bir yaşantısı olması tek dileğidir. Fakat gerçekçi olmak gerekirse hayat böyle deneyimler sunmaz. Mutlaka hayal kırıklıkları hataları yenilgilerle süsler yaşantımızı. Bu sebeple çocuklarımızı hayatın içerisinde olan tüm bu duygulardan uzak bir şekilde büyötmek adil değildir. Uzun vadede rezilyans ile yetiştirilmiş çocukların çok daha başarılı olduğunu ortaya konmuştur. **Çocuk yetiştirirken hayatı tüm acılarıyla, mutluluğuyula, zorluklarıyla deneyimlemelerini sağlamak çocuklara rezilyans kazandıracaktır. Yapılan araştırmalar psikolojik rezilyansın genetik olmadığını, yaşam içerisinde zamanla kazanılabildiğini göstermiştir.** Bazı çocukların kişilik özellikleri sebebiyle psikolojik sağıamlıklarının daha güçlü olduğundan söz edilse de zamanla kazandırılabilir bir beceri olduğu aşıkârdır.



“

Aile toplumun en küçük yapı taşı; küçük dünyadır. Bu dünyaya gelen çocuk yaşam içerisindeki çoğu şeyi ailesinde öğrenir. Çocuğun nasıl bir yetişkin olacağı, toplumun geleceği ebeveynlerin yetiştirme tarzında saklıdır. Ebeveynlerde sadece bildikleri ve kendilerinin olduğu şeyi çocuklarına aktarabilir. Çocuklar sadece öğretilen, aktarılan, söylenen şeyleri öğrenmez. Çocuklar çok iyi gözlemcilerdir ve söylenenden çok yapılan davranış ile ilgilenirler. Bu sebeple çocuğa psikolojik sağıamlık kazandırmada ebeveynlerin davranışlarının ve söylemlerinin tutarlı olması gerekir. Ebeveynlerin davranışları ile çocuklarına rol model olduğunu unutmaması gerekir.

”



### SEVGİ

Çocuğunuzun koşulsuz olarak sevildiğini hissettirmeli ve sık sık buna dile getirmelisiniz. Çocuğunuz hiçbir şarta bağlamadan sevildiğini, önemsendiğini bilmesi, hissetmesi özgüven gelişimini, kendini sevmesini ve kabullenmesini sağlayacaktır. Daha çok sevin, sevginin fazlası olmaz.



### SOSYAL İLİŞKİLER

İnsan sosyal bir varlıktır. Tek başına olmak pek bir anlam ifade etmez. Çocuğunuzun etrafında ilişki kurduğu, iletişim halinde olduğu kişiler olması konusunda destekleyici olabilir ve bunun için fırsatlar yaratabilirsiniz.



### GELECEK DÜŞÜNCELERİ

Hayatın içerisinde uzun ve kısa vadede hedefler koymanın bu hedefler doğrultusunda planlar yapmanın motive edici olduğu bir gerçektir. Çocuğunuzun geleceği için hayaller kurmasına, planlar yapmasına fırsat sunmalı ve yüreklendirici olmalısınız.



### AİLENİN DAİMİLİĞİ

Çocuklar çoğu zaman sınavda birinci olursam daha çok sevilirim düşüncesini ve düşük not alırsam ailem yanımda olmaz korkusunu yaşar. Bu kaygıların azalması için şartların, başarıların, notların, madalyaların ailenizin daimiliğini oluşturmadığını vurgulamalısınız.



### SABIRLI OLMAK

Çocuklarınıza şartlar ve durum ne olursa olsun isteğinin peşinden yılmadan koşmanın gerekliliğini aktarılmalı, ne yapıyor olursa olsun hakkını vererek yapmanın ve sebat etmenin önemi mutlaka kavratılmalıdır.



### ÖZE SEVGİ

Hayatımızı baştan sona birlikte geçirdiğimiz tek kişi kendimiz. Kendini seven kişi çevreyi, insanları, dünyayı sevebilir. Çocuğunuzun kendisini eleştirirken acımasız olmamasına dikkat etmeli, kendisini sevmesine destek olmalısınız.



### YARDIMLAŞMA

Psikolojik sağlamlığın kazandırılmasında önemli unsurlardan biri gerektiğinde yardım istemeyi bilmektir. Yardım istemekte, insanlara yardım ettikçe kolaylaşacaktır. Bu yüzden çocuğunuza yardım etmenin ve yardım istemenin önemini vurgulamalı ve bu konuda rol model olmalısınız.



### İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK

Çocuğunuzun yaşantısı içerisinde yaşadığı sorunların hepsine çözüm bulamazsınız. Fakat çocuğunuz sizle sorunlarını paylaştığı zaman iyi bir dinleyici olmalı ve ilgiyle onu dinlemelisiniz.





### MİZAH

Gülmenin iyileştirici gücü kanıtlanmıştır. Aynı zamanda mizah başa çıkma yöntemlerinden en eğlencelisidir. Başa çıkamadığınız zor durumlarda mizaha başvurabilir böylece çocuğunuza bu konuda örnek teşkil edebilirsiniz.



### DÜŞÜNCELERİN ANALİZİ

Olaylardan çok olaylar ile ilgili düşündüklerimiz bizi etkiler. Bu yüzden düşüncelerimizin kontrolünü yapmak önemlidir. Çocuklarınızın olumsuz düşüncelerinin farkına varıp analiz yapabilmesini sağlamalı, düşüncelerindeki olumsuzlukları fark etmesi için destek olmalısınız.



### SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşamak için düzenli-yeterli-sağlıklı beslenmeli, uyku düzeni, spor gibi faaliyetlerinin önemini kavramasını sağlamalı ve bu konuda rol model olmalısınız.



### HATALAR OLAĞANDIR

Hataların, yanlışların yapılabilir olduğu çocuklara söylenmelidir. Önemli olanın bu hatalardan ders çıkarmak olduğundan bahsedilmelidir. Bu noktada kendi hatalarınızdan örnekler verebilirsiniz.



### BAKIŞ AÇISI

Çocuğunuzun pozitif bakış açısı ile bakmasına olanak sağlamalı, bir olaya farklı birçok pencereden bakılabileceğini ona anlatmalı, örneklendirmelisiniz.



### AÇIKLAYICI OLMAK

Değişen durumlar hakkında çocuğunuzun doğru ve güvenilir bilgiler almasına fırsat sunmalısınız. Birlikte güvenilir kaynaklardan haber okuyabilirsiniz. Çocuğunuzun yaşına uygun şekilde gerçekler hakkında bilgi vermelisiniz.



### KAYNAK

Dr. Şirin Seçkin, Dr. Alper Hasanoğlu, Çocukta Rezilyans Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi, Remzi Kitapevi, 2019



[www.okyanuskoleji.k12.tr](http://www.okyanuskoleji.k12.tr)



OKYANUS KOLEJLERİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK

*Teşekkür ederiz.*



**Okyanus**  
**Kolejleri**