

DR. şİRİN SEÇKİN
DR. ALPER HASANOĞLU



ÇOCUKTA



REZİLYANS



Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi



Remzi Kitabevi

ÇOCUKTA REZİLYANS

Dr. ŞİRİN SEÇKİN, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı. 1966 yılında Plevne’de doğdu. Orta ve lise öğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi’nden mezun olduktan sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı oldu. 1990’da Londra North Middlesex Hospital’da, 1993’te Childrens Hospital of Los Angeles’ta (UCLA), 1996’da Boston’da Harvard Community Health Plan ve New York’ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn’de çalıştı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul’da sürdürmektedir. 0-1-Başla, 0-2 Yaş Doğru Beslenme, Çocukta Rezilyans, Bana Hazır mısın Anne? ve Bana Hazır mısın Baba? adlı kitapları mevcuttur.

Dr. ALPER HASANOĞLU, İstanbul Erkek Lisesi’nin ardından Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’ni bitirdi. Burada Fizyoloji İhtisası yaptı. Özellikle stres fizyolojisi ve epilepsi üzerinde çalıştı. Ardından İsviçre’de psikiyatri ihtisası yaptı. Basel Üniversitesi Psikiyatri Polikliniği’nde öğretim görevlisi olarak çalışan Hasanoğlu’nun, bilişsel davranışçı terapi, şematerapi, eş ve aile terapisi, afektif bozukluklar uzmanlık alanlarıdır. Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği Bilişsel Davranışçı Terapi eğitim kursunda halen eğitmen ve süpervizörlük görevini yürütüyor.

Yazarın ilk kitabı *Bir Terapistin Arka Bahçesi* (2009), daha sonra *Aşkın Halleri* (2010) ve *İlişkilerin Günlük Hayatı* (2013) yayımlanmıştır.

DR. şİRİN SEÇKİN
DR. ALPER HASANOĞLU

ÇOCUKTA REZİLYANS

Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi



Remzi Kitabevi

ÇOCUKTA REZİLYANS

Dr. Şirin Seçkin – Dr. Alper Hasanoglu

© Remzi Kitabevi, 2016

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Nur Arıoğlu

Kapak tasarımı: Arda Arcan

Ayrıca indieistanbul’a teşekkür ederiz.

ISBN 978-975-14-1752-7

BİRİNCİ BASIM: Kasım 2016

DOKUZUNCU BASIM: Nisan 2023

Kitabın bu basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak

Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
GİRİŞ	11
REZİLYANS NEDİR?	13
Rezilyans Kavramının Tarihçesi	16
Rezilyant Kişilikler Hangi Sorumlulukları Üstlenir?	16
ÇOCUKLARDA REZİLYANS	18
Çocuklarda Rezilyans Kavramı Nasıl Ortaya Çıktı?	18
<i>Hawaii Çalışması</i>	18
Çocuklarda Rezilyans Neden Gereklidir?	20
Günümüzde Büyük Şehirlerde Yaşayan Çocuklar Ne Kadar Rezilyanttır?	21
Çocuklara Rezilyans Nasıl Kazandırılır?	23
<i>Güç Koşullarda Koruyucu Ortamın Önemi</i>	24
TRAVMA	26
Travmaya Karşı Rezilyansın Koruyucu Etkisi	26
Travma Nedir?	26
Travmayla Başa Çıkmak İçin Etkili Unsurlar	28
<i>Nöroplastisite – Beyin Yapısının Güçlendirilmesi</i>	29
Siyasi ve Ekonomik Belirsizliğin Yarattığı Travma	29
Travma Sonrası Büyüme	31
Mutluluğu Artırarak Rezilyansı Desteklemek	31
DÜŞÜNME KALIPLARI	34
Doğru Düşünme	34
Bağımlı Düşünce	37
Olumsuz Düşünce	38
Suçluluk Duygusu	39
REZİLYANS UNSURLARI	41
Koşulsuz Sevgi	41
Yeterlilik	43
<i>Yeterliliği Nasıl Artırabiliriz?</i>	44
<i>Yeterlilikle İlgili Sık Yapılan Hatalar</i>	46
Özgüven	48
<i>İyi Olduğu İçin Çocuğunuzu Övün</i>	50
<i>Uygun Şekilde Ödüllendirin</i>	51

<i>Makul Beklentiler Koyun</i>	51
<i>Başarı ve Kayıp Karşısında Sorgulanması Gerekenler</i>	52
<i>Yetersizliği Önemsizleştirmek</i>	53
<i>Bir Sorunla Uğraştığında Gücünü Toplamasını Sağlayın</i>	54
<i>Çocuğun Kendine Güvenini Artırın</i>	56
<i>Gerçek Başarı</i>	57
<i>Mükemmeliyetçilik</i>	59
<i>Başarı Kavramını Yeniden Öğretmek</i>	63
<i>Yanışmacı Çocuğu Dengelemek</i>	65
<i>Kararlılık</i>	66
<i>Koşulsuz Kabullenme</i>	66
<i>Çocuğun Ne Yaptığını İzlemek</i>	67
<i>Seçimler</i>	67
OLUMLU DEĞERLER	69
<i>Hayatı Anlamlandırma</i>	72
<i>Çocuk Yetiştirmede Aile Dinamiklerinin Önemi</i>	72
<i>Ahlak</i>	74
<i>Din ve Maneviyat</i>	74
<i>Çalışmak</i>	76
<i>Şükretmek</i>	76
<i>Dürüstlük</i>	77
<i>Mizah</i>	78
<i>Sanat ve Yaratıcılık</i>	78
<i>Çocukları Sanata Nasıl Teşvik Edebiliriz?</i>	80
<i>Çok Yönlülük</i>	81
<i>Duygusal ve Kavramsal Düşünce Düzeyinde Esneklik</i> <i>(Olani Kabullenme)</i>	83
<i>Hayata Olumlu Bakmak</i>	85
<i>Gelecekle İlgili Hedefler, Umutlar</i>	85
<i>Cesaret</i>	87
<i>İyimserlik</i>	87
<i>Çocuğa Olumlu Düşünmeyi Öğretmek</i>	88
<i>Sakin Kalmayı Başarmak</i>	89
<i>Özdeğer</i>	89
<i>Bebeklerin Özdeğer Duygusunu Geliştirmek İçin</i>	90
SAĞLIKLI YAŞAM	93
<i>Sağlıklı Beslenme</i>	93
<i>Sağlıklı Beslenme Tavsiyeleri</i>	94
<i>Yemek Sofrası ve Aile Bağları</i>	95
<i>Uyku</i>	96
<i>Uykuya Engel Olan Nedir?</i>	97
<i>Uyku Eşaları</i>	98
<i>Uykuyla İlgili Yapılmaması Gerekenler</i>	99
<i>Uyku Sorunu Çekenlere Öneriler</i>	100
<i>Uykuya Direnmek</i>	102
<i>Spor</i>	102
<i>Rahatlama Yöntemleri</i>	106

Kendine Özen Göstermek.....	108
Vücut Pozisyonları.....	108
Doğa.....	109
SORUNLA BAŞA ÇIKABİLME MEKANİZMALARI.....	110
Stres	110
<i>Sorunu Tanımlama ve Üzerine Düşünme</i>	<i>112</i>
<i>Stresten Uzak Durmaya Çalışmak.....</i>	<i>113</i>
<i>Stres Azaltma Yolları</i>	<i>116</i>
Ölüm ve Yas Tutmak.....	120
Kader	123
Tartışmak.....	124
Acı Çekmek.....	124
Değişim	124
Kendini Kabullenme	125
SOSYAL BAĞLAR.....	127
Sosyal İlişkilerin Nörobiyolojik Açıklaması.....	127
Güvenli Bağlanmak.....	128
Yeterince İyi Anne	130
Yanlış Ebeveynlik Modeli	131
Arkadaşlık Bağları	132
Çocuğun Arkadaşlık Kurma Becerilerini Nasıl Geliştirebilirsiniz?	137
Sosyal Bağları Genişletmek.....	138
Akrabalar, Komşular.....	141
Toplum Bağları.....	142
Aile Bağlarını Güçlendirmek.....	143
Çocuklara Sahip Çıkmak	144
Okula Bağlı Olmak	145
Eğitim	146
Oyun.....	147
<i>Çocuğunuzun Nasıl Oynadığı ile İlgili Sorular</i>	<i>151</i>
<i>Yuvaya Başlayan Çocuklar.....</i>	<i>151</i>
İlgi Alanlarına Yöneltilme	152
Sosyal Yardımlaşma	152
<i>Zor Durumlarda Gerekli Yardımı Alabilmek-Verebilmek</i>	<i>155</i>
İLETİŞİM	158
Empati	159
<i>Empati Geliştirmenin Yolları</i>	<i>160</i>
Çocuğu Dinlemek	161
<i>İyi Dinlemenin Kuralları</i>	<i>162</i>
<i>Dinlemeyi Keskemenin Yolları</i>	<i>163</i>
Çocukların Konuşmaya İhtiyacı Olduğunu Anlamak.....	165
<i>Konuşması İçin Zihnen Yanında Bulunun</i>	<i>166</i>
<i>Çocuğunuzla Mümkün Olduğunca Fazla Vakit Geçirmeye Çalışın</i>	<i>166</i>

KARAKTER.....	167
<i>Çocukların İyi Bir Karakterlerinin Olmasını Sağlamak.....</i>	<i>168</i>
<i>Sağlam Bir Karakter Gelişimi İçin "Hayır" Demeyi Öğretin!.....</i>	<i>175</i>
OTONOMİ.....	177
Eylemlilik	178
Katılım.....	178
Başa Çıkma	179
Kontrol.....	180
<i>Biz Çocuğu Ne Kadar Kontrol Etmeliyiz?.....</i>	<i>183</i>
Otoriter Yanınızla Başa Çıkabilme	185
Sınır Koymak	187
<i>Makul Sınırlar Çizmek</i>	<i>188</i>
<i>Çocukları Tehlikelerden Koruma</i>	<i>190</i>
ROL MODEL.....	192
REZİLYANT ÇOCUK YETİŞTİRME TARZI	194
Narsistik Ebeveynler	194
Helikopter Ebeveynler	194
Otoriter Ebeveynler	195
Çok Olmasa da Yeterince İyi Ebeveynler	195
REZİLYANS GELİŞTİRME DİLİ.....	197
Mizah	197
Sağlıklı Düşünmeyi Korumak	197
Ara Verme.....	198
Yardım İsteme	198
Cesaretlendirme.....	199
Hatadan Ders Çıkarmak.....	199
Kabullenme	199
Bakış Açısını Korumak	200
Esnek Düşünmek.....	200
Olumsuz Düşünmeyi Engellemek	201
Olumsuz Konuşmaları Engellemek.....	201
TEŞEKKÜRLERİMLE...	203
KAYNAKLAR	205

ÖNSÖZ

Olumsuz deneyimler yaşamış insanlardan bazıları ayakta kalıyor, bazıları yıkılıyor. Ayakta kalanlara dayanıklı diyoruz. Acaba neden bazı insanlar diğerlerinden daha dayanıklı? Bunun bir nedeni kalıtsal miras olabilir. Peki, dayanıklılığı sağlayan kalıtım dışındaki unsurlar nelerdir? Hangi kişilik özellikleri dayanıklı olmamızı sağlıyor? Cesaret, kararlılık, iyimserlik, özgüven, dayanışma akla ilk gelen özellikler... Bu karakter özelliklerini nasıl inşa edebiliriz? Hadi bizden geçti, çocuklarımıza bu özellikleri nasıl kazandırırız? Bu kitapta bütün bu sorulara cevap arıyoruz.

Giriş

25 yıllık çocuk hekimliği deneyimimle, bebeklikten erişkinliğe geçişi pek çok çocukta izledim ve ailelerini yakından tanıma fırsatı buldum. Ebeveynlerin istemeseler bile, kendi düşünme tarzlarını, değerlerini, kalıplarını, korkularını ve endişelerini çocuklarına yansıttıklarına tanık oldum. Çocukların da, zamanla ebeveynlerine benzediğini gördüm.

Ebeveynlerin kendi korkularını çocuklara yansıtmalarının ne kadar yanlış olduğunu izledim. Çünkü bunlar, anne-babaların kendine ait korkular ve çoğu zaman da doğruluk payı içermiyor. “Çok ağlıyor! Gece nasıl kesintisiz uyur? Yeterince kilo aldı mı? Bebeğin boyu uzayacak mı? Neden sık sık hastalanıyor?” gibi konularda çoğumuz hassas davranırken, “Acaba özgüveni yüksek mi? Yeterince kucağa alıyor muyum? Davranışlarını ilerde çocuğumun kişiliğini, psikolojik yapısını nasıl etkiler?” gibi konular nedense ilgi alanımızın dışında kalıyor.

Örneğin; sürekli bebeğin başında bekleyen ve gözlemleyen anneler, çoğu zaman kendi endişelerinin farkında bile değiller. Dolayısıyla farkında olmadıkları şeyi de yönetemiyorlar.

Bu kitap mucizevi bir sorun çözme kitabı değildir; ancak ebeveynlerin farkındalığını artırıp çocuklarının daha kaliteli bir hayat kurmasına yardım edebilir. Fark etmek değişimin başlangıcıdır.

Çocuk gelişimiyle ilgili kitaplar okumak bu nedenle çok önemlidir. Fark edince ilmiik söküğü gibi değişimin devamı

da gelir. Küçük yaşta minik bir değişiklik yapmak, 30 yıl sonra nasıl bir erişkin olacağı konusunda büyük bir farka dönüşür.

Dr. Şirin Seçkin

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 dayanıklılıktır.

Rezilyans sözcüğü yerine bu kitapta cümlelerin içeriğine göre esneklik ve toparlanabilme becerisi, çabuk iyileşen, hacıyatmaz, travmayla baş edebilme gücü, eski haline çabuk dönen, dirençli, zorlukları atlatabilme gücü, esnek, dayanıklı, güçlü gibi farklı tanımları da kullandık.

APA (Amerikan Psikoloji Derneği) zorluklar, travma, trajedi, tehdit ya da ağır stres koşullarına iyi uyum sağlayabilmeyi *rezilyans* olarak tanımlar. Stres altında, strese rağmen yüksek performans gösterebilme, *rezilyant* kişilik özelliği olarak tanımlanır. Zor koşullara karşın yaşamla ilgili tüm aktivitelere katılmayı, yaşam koşullarını değiştirebileceğine inanmayı ve bu uğurda uğraşmayı, güçlüklerle meydan okuyarak karşılamayı içerir. Zorluklar karşısında yıkılmama, olumsuzluklar geçince eski haline dönebilme becerisidir. Kırılmadan bükülebilme, eğilme, olay geçtikten sonra da eski şekline dönebilme kapasitesidir.

(*) Resilience İngilizce 'rizilyans' olarak okunurken, Fransızca 'rezilyans' olarak okunur. Sözcük ilk olarak 1674 yılında kullanılmıştır. Latince *resilience*-, *resiliens* *resiliere*'den gelir. *Resiliere* gerilen yayın geri dönmesi gibi, geri sıçrama, geri yaylanma eski biçimine dönme anlamındadır. *Re-+salire*'den gelir.

Muson yağmurlarında bambuların kırılmadan nerdeyse yere kadar eğilmeleri, yağmur geçince de tekrar ayağa kalkmaları buna örnek olarak verilebilir.

Rezilyans birçok faktöre bağlıdır çünkü herkes doğuştan belli miktarda çabuk iyileşme becerisine sahiptir. Herhangi bir travma sonrası, travma öncesi hale dönebilmeyi sağlar. Kalıtım önemli olmasına karşın, rezilyans sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

İlk 5 yaş oldukça önemlidir. Çocuğun kişilik yapısının büyük bir bölümünün ilk 5 yılda geliştiği kabul edilir. Kişilik yapıları kalıcı olarak bozulmadan, risk altındaki çocukları tespit edip erkenden desteklemek, ailelerine eğitim vermek önemlidir.

Herkesin strese, değişime verdiği cevap ve patoloji geliştirme olasılıkları farklıdır. Toparlanabilme becerisine sahip kişiler stres altında bile fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak daha hızlı eski dengelerine kavuşurlar. Bu süreçte sağlıklarını yitirmezler.

Örneğin; erişkin yaşamında sağlıklı kalabilmek, tansiyonun yükselmemesi çocukluktaki rezilyansın devamı olarak kabul edilir. Dayanıklılık için hayatta kalmak yeterli değildir, terslikler devam etse de, hayatı tatmin edici bulmak, olumsuzluğa uyum sağlamayı sürdürebilmek de önemlidir.

Rezilyans ile ilgili kişisel farklılıkların bir kısmı, beyin kimyasında örneğin; *serotonini* taşıyan genin nasıl çalıştığıyla açıklanabilir.

Bu genin işlevinin bozukluğu, hafif bir stres karşısında kişinin dağılmasına yol açabilir. Ailesinde depresyon geçiren yakınları varsa, kişinin boşanma, ölüm, işten çıkarılma gibi herhangi bir kayıptan sonra, uzun sürecek bir depresyona girmesi daha kolaydır. Bu insanlar stresle karşılaşmadan önce normal bir ruh yapısıyla sorunsuz yaşar. Arka arkaya bir sürü tersliğin olması da, depresyon ve kaygı bozukluklarına yol açabilir.

Ruhsal alt yapı sağlam olmadan zorlukları atlatabilme gücünden bahsedilemez. Bu kişilerin, kendilik yapısı(*) sağlamdır; iyi tanımlanmış, tamamlanmış, bütünleşmiş, diğer insanlarla sağlam ilişkiler kurabilirler. Kolay uyum sağlarlar, yani esnektirler. Kişilik bozuklukları, depresyon vb. varsa artık rezilyanstan bahsetmenin anlamı yoktur. Bu insanlar, hiç esnek değildir, yenilikler karşısında ve en ufak bir streste dar maduman olur. Rezilyans ruhsal yapı, henüz sağlamken ve özellikle çocuklarda önemlidir. Esnekliğe ve toparlanma becerisine sahip olabilmek için, önce çocukken sağlam bir kendilik yapısı geliştirmekle gerekir. Bu kitap ailelere, çocuklarının mizacı, kişiliği ve kimliğinde zorlandığı yerleri fark ederek, destek vermelerine yardım eder.

Sürekli aynı sorunla karşılaşan çocuk, o konuda dayanıklılık gösterebilirken, diğer alanlarda bunu gösteremeyebilir. Örneğin; derslerinde çok başarılı olup, sınıf arkadaşlarıyla ilişkileri çok kötü olabilir. Belli bir konuda belirli bir grupta daha *rezilyant*, diğer bir grupta ise aynı konuda zayıf olabilir.

Örneğin; iyi bir sporcudur. Basketbol takımında kendine iyi bir yer yapmış ve takım içi ilişkileri de iyidir. Buna karşın, kendi ailesiyle kurduğu ilişkileri kötü olabilir. Çocukken daha *rezilyant* olup, yaşı büyüdükçe bu özelliği azalabilir ya da kaybedebilir. Strese sağlıklı uyum gösterebilmek kişinin esnekliğe ve toparlanabilme becerisine sahip olması kadar; ailesi, arkadaşları ve yaşadığı toplumdan ne kadar destek aldığına da bağlıdır.

(*) Kendilik yapısı (ing. egostructure), ego yapısı olarak da tanımlanabilir. İlk 3-5 yılda büyük ölçüde bu kişilik çatısı tamamlanmış olur. Kişiliğin çekirdeğini duygusal yapı oluşturur. Duygusal yapı beynimizin daha ilkel olan *limbik korteks* bölümünde gelişir. Burada oluşan temel-çekirdek kişilik yapısı ilk 5 yaştan sonra değiştirmek çok zordur. Kişilik yapısının geri kalanı, *frontal* kortekste oluşur. Kimlik yapısı, mantıklı düşünme buradadır. Beynin sürekli değişen ve öğrenen bölümü burasıdır.

REZİLYANS KAVRAMININ TARİHÇESİ

Bu kavram ilk defa psikiyatrist Viktor Frankl tarafından öne sürülmüştür. Frankl, ikinci dünya savaşında Nazi kamplarında tüm ailesini kaybetmiş, kamplardaki olumsuz koşullara rağmen hayatta kalmayı başaramıştır. Daha sonrasında da, yaşadıklarının onu yücelttiğini ve bilgelğe erişmesine nasıl yardım ettiğini kaleme alarak *logo terapi* ekolünü kurmuştur. *Logo terapi* yaşadıklarında anlam bularak iyileşmeye dayanır. Kaderin ne getireceğini kontrol edemeyiz, ancak kendi duruşumuz, tutumumuz, nasıl karşıladığımız kaderimizi belirler. Viktor Frankl, Nazi kamplarında hayatta kalabilen çoğu insanın, hayat boyu yaşadıklarını unutamayarak mağdur olduklarını ve hayata tutunamadıklarına tanık olmuştur. Bazı insanların ise, travmayı atlattıktan sonra eski hayatlarını tekrar kurabildiklerini ve mutlu olabildiklerini görmüştür.

İnsanı boyun eğme, hatta kırılma noktasına kadar iten güçlüklerin, aynı zamanda onu büyüten, hatta daha iyi bir insan olmasını sağlayan bir basamak olarak algılanması, çoğu güçlüğe dayanmayı ve iyileşmeyi sağlar. Hayatın getirdiği güçlükler karşısında fiziksel, duygusal, ruhsal ve zihinsel olarak iyileşmek için, sorumluluk almak gerekir. Yapılan araştırmalarda bu tarz insanların daha dayanıklı olduğu fark edilmiştir. Bu insanlar travmayı atlattıktan sonra, etik kavramlarının daha da geliştiği sevgi, yardım alma ve verme becerilerinin yüksek olduğu ve sağlam dostluklar kurabildikleri fark edilmiştir.

REZİLYANT KİŞİLİKLER HANGİ SORUMLULUKLARI ÜSTLENİR?

Kişinin hayatıyla ilgili sorumluluk alması, kader ile hayatını belirlemek arasındaki farkı anlaması, çevresinde esnekliğe ve toparlanabilme becerisine sahip insanları bulması ve on-

ları kendine örnek alması, olumlu olması, olumlu duygular taşıması gerekir. Rezilyant kişinin, geleceğe umutla bakması, dostluklar kurmaya çalışması, korkularıyla yüzleşmesi, sorunlardan kaçma yerine çözmeye çalışması ve yapamadıklarından öğreneceği şeyler olması önemlidir. Olumsuz deneyimi tekrar yapıcı bir şekilde kurgulaması, sosyal destek araması ve alması, vücudunu egzersiz, iyi beslenme ve yeterli uykuyla sağlıklı tutmaya çalışması gerekli koşullar arasında yer alır. Gerektiğinde tüm gücünü toplar ve kullanır. Maneviyata zaman arayışına girer, yardıma ihtiyacı olanlara yardım eder, anlam bulmaya çalışır. Hedefleri doğrultusunda gerekli eğitimi ve becerileri geliştirir. Başarının çalışma ve sabırla geleceğini bilir. Kolayca vazgeçme yerine ısrarla çabalar, değiştirilemeyecek olanı kabul eder. Başa gelen kaçınılmaz fiziksel ve psikolojik acıları sükûnetle ve asaletle kabul lenir. Kaderin getirdikleriyle büyür ve öğrenir.

Çocuklara kazandırılması gereken en önemli donanım sebatkâr olmaktır. Bu; bir karar verince onu ne pahasına olursa olsun hayata geçirmek, hiçbir koşul karşısında çözülmemek anlamını taşır. Ne yapıyorsa yürekten ve hakkını vererek yapan kişi, hem öğrenir, hem de başarılı olur. Örneğin; mimar olmayı seçen bir genç, uzun saatler projelerin üzerinde çalışmayı göze almalıdır. İşinde iyi olmak istiyorsa, okul bittikten sonra aynı şekilde çalışmaya devam etmesi gerekecektir.

ÇOCUKLARDA REZİLYANS

ÇOCUKLARDA REZİLYANS KAVRAMI NASIL ORTAYA ÇIKTI?

Bazı çocuklar olumsuz çevre koşullarında beklenenin tersine olumlu gelişirler. Fakirlik, anne-babanın işsizliği, istismar, afet vb. olumsuz koşullara rağmen, yetenekli, yeterli ve gelişimini olumlu tamamlayabilen bu çocuklar sağlam ve güçlü kalarak hayatlarını devam ettirirler. Zor durumlardan sonra tekrar ayağa kalkabilme becerisi; hacıyatmaz olarak adlandırılan rezilyans, ruhun bağışıklık sistemi ya da koruyucu kalkanı olarak düşünülebilir.

Ruhun kırılması yeni bir kavramdır. Ağır bir travma beyinde farklı ve patolojik yeni düşünme kalıplarının oluşmasına yol açarsa ruhsal yapı bozulur.

Hawaii Çalışması

Hangi etkenlerin ruhu dayanıklı kıldığı ve özellikle hangi çocukların tehlike altında olduğunu belirlemek için 1955 yılında Hawaii'de doğan ve zor koşullarda büyüyen 698 çocuk 40 yıl boyunca gözlenerek, ileriki yaşamlarındaki durumları değerlendirilmiştir.

Çocukların üçte biri, çok zor koşullara karşın, hayatla mücadele edebilen ruh sağlamlığını koruyabilmiş erişkinlere dönüşmüştür. Bu çocukların kişisel özellikleri ve sorunlarını yenmelerine yardımcı çevresel etkenler, *rezilyans et-*

DR. ŞİRİN SEÇKİN
DR. ALPER HASANOĞLU

ÇOCUKTA REZİLYANS

Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi

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

Rezilyans sağlayan özelliklerin bir kısmı kalıtsal olsa bile bir kısmı da çocukluktan başlayarak edinilen becerilerle geliştirilebilir. Çocukların sağlıklı büyümeleri için küçük adımlarla büyük farklar yaratabilmek hiç de zor değil...

Bu kitap, olumsuz durumların üstesinden kolaylıkla gelebilen, toparlanabilme ve esneklik becerisine sahip, başarılı, huzurlu ve güçlü bir çocuk yetiştirmenin püf noktalarını anlatıyor.

Çocukta Rezilyans, her anne babanın okuması gereken bir kitap...

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1752-7



9 789751 417527