**ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI**

Tüm çocuklar, büyüdükçe değişen derecelerde stresle karşılaşırlar. Çocuklar hastalanır, yeni mahallelere taşınır, zorbalarla karşılaşır, sınavlara girer, üzülür, arkadaşlarını kaybeder ve boşanmayla uğraşır. Bu engeller bir yetişkinin gözünde küçük görünebilir, ancak çocuklar için büyük ve yıpratıcıdır. Dayanıklılık, çocukların bu stresli durumlarda baş etmelerine yardımcı olur.

Tüm çocuklar zorluklarla başa çıkma ve stresle başa çıkma yeteneğine sahiptir. Çocukların sahip olduğu ya da sahip olmadığı bir şey değil; çocukların büyüdükçe geliştirdikleri bir beceridir. Yol boyunca zorluklarla karşılaşmalarını engelleyemeyiz ama dayanıklılıklarını inşa edebiliriz. Dayanıklılık; zor zamanlar sırasında veya sonrasında kendini toparlama ve eskisi kadar iyi hissetmeye geri dönme yeteneğidir. Dayanıklılık, aynı zamanda değiştiremeyeceğiniz zor koşullara uyum sağlama ve gelişmeye devam etme yeteneğidir.

Çocuklar sorunlarıyla yüzleşmek ve üstesinden gelmek için gerekli becerilere ve özgüvene sahip olduklarında, zorluklarla baş edebilirler. Kendi başlarına ne kadar çok geri dönerlerse, güçlü ve yetenekli oldukları mesajını o kadar içselleştirirler.

Dayanıklılık otomatik değildir, bunun yerine stresli zamanlarda içselleştirilen ve uygulanan öğrenilmiş bir davranıştır (Greenberg, 2007’den Akt: Lonczak, 2021). Böylece dayanıklı bireylerin zorluklardan sonra hayatta kalmalarını ve toparlanmalarını sağlar. Psikolojik olan her şey gibi, dayanıklılık kavramı da tam olarak basit değildir. Dayanıklılık, belirli bir duruma bağlı olarak değişen bir dizi beceriden oluşan çok boyutlu bir süreçtir.

Dayanıklılık her yaşta güçlendirilebilir. Doğru deneyimler, bir çocuğun bireysel, içsel özelliklerini, dayanıklılıklarını oluşturacak şekilde şekillendirebilir. Çocuklarda dayanıklılık oluşturmak, ne kadar erken olursa o kadar iyidir. Çocuklar sıklıkla stres etkenlerine maruz kaldıklarından, olumsuz sonuçları azaltmak için onları dayanıklılığı geliştirici araçlarla yeterince erken güçlendirmek gerekir.

**Dayanıklılığı Teşvik Eden Nitelikler**

Dayanıklılık araştırmaları çoğunlukla çocuklarda olumlu uyumla ilişkili koruyucu mekanizmaların belirlenmesine odaklanır. Bu bağlamda, temel literatüre bakıldığında (örneğin, Blaustein & Kinniburgh, 2018; Gavidia-Payne, Denny ve Davis ve diğerleri, 2015; Grotberg, 1995; Petty, 2014’den Akt: Lonczak, 2021); aşağıdaki alanlara özgü niteliklerin çocuk dayanıklılığını teşvik ettiği görülmektedir:

**Birey/Çocuğun İç Alanı:** Zeka, uyumlu mizaç, iyimser bakış açısı, problem çözme becerileri, öz saygı, öz yeterlik, duygusal dayanıklılık, aktif yaşam tarzı, duygusal düzenleme, mizah, özerklik, empati.
**Sosyal/Aile Alanı:** Bakımverene güvenli bebek bağlanması, sıcak ve destekleyici ebeveynler, ebeveyn uyumu, destekleyici bir yetişkine bağlanma, anlamlı akran arkadaşlıkları, sağlıklı kardeş ilişkileri, sosyal yeterlilik, işbirlikçi öğrenme becerileri, yardım isteme becerisi, ebeveyn denetimi, etkili ebeveynlik becerileri.
**Bağlamsal/Çevresel Alan:** Güvenli mahalleler, yüksek kaliteli okullar, okul sonrası programlara erişim, destekleyici geniş aile, başarılı okul deneyimleri, değerli sosyal rol (örneğin iş), olumlu modeller, sosyal yardım veya hizmetler yürüten yararlı topluluklara üyelik.

**ÇOCUKLARDA DAYANIKLILIĞIN GÜÇLENDİRİLMESİ**

Çocuklar ağaç gibidir. Çeşitli şekil ve boyutlarda gelirler ve dünyanın çoğu yerinde büyürler. Aileler ağaçların dibindeki toprak ve su olarak düşünülebilir. Okullar, mahalleler, topluluklar ve genel olarak toplum güneşe, yağmura, böceklere, kuşlara ve hayvanlara benzetilebilir. Ağaçların farklı özellikleri, toprak kalitesi ve hava koşulları (güneş ve yağış miktarı gibi) ağaçların sağlığını ve büyümesini etkileyebilir. Benzer şekilde, çocukların farklı özellikleri, ailelerinin ve çevrelerinin özellikleri de çocukların sağlığını ve büyümesini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir.

Küçük fidanlar, gelişim aşamalarından geçerek büyüyüp olgunlaşır ve ağaç olurlar. Çocuklar da yetişkinliğe giden yolda gelişim evrelerinden geçerler ve gelişimlerinin çeşitli evrelerinde başlarına gelenler onların özelliklerini etkileyebilir. Dayanıklı çocuklar ve ergenler, sağlıklı gelişimlerini destekleyen sistemlerin (iyi işleyen aileler ve çevreler gibi) içinde büyür, gelişir ve çiçek açar. Bu tür çocuk ve ergenlerin zorluklara dayanma ve üstesinden gelme, onlardan öğrenme ve sağlıklı yollarla gelişme ve başarılı olma olasılıkları daha yüksektir.

 Aile, kuşkusuz çocukların dayanıklılığını etkileyen en önemli sistemdir. Açık iletişim ve etkili ebeveynlik uygulamaları ile destekleyici bir ortam sağlamak, çocuklarda dayanıklılık oluşturma açısından büyük bir avantaj sağlar (Newman & Blackburn, 2002’den Akt: Lonczak, 2021). Bu doğrultuda araştırmalar, çocuk dayanıklılığının, sıcak ve destekleyici otoriter bir ebeveynlik stili tarafından desteklendiğini gösteriyor (Baumrind, 1991’den Akt: Lonczak, 2021). Başka bir deyişle, etkili ebeveynler sevgi dolu bir şekilde tutarlı sınırlar sağlar.

Bu etkili ebeveynlik stillerinin yanı sıra, aşağıdaki liste, ebeveynlerin, bakımverenlerin ve öğretmenlerin çocuklarda dayanıklılığı güçlendirebilecekleri somut yolları içermektedir (Brooks ve Goldstein, 2003’den Akt: Lonczak, 2021):

**Güçlü Bir Duygusal Bağ Kurun:** Çocuklarda dayanıklılık gelişimini etkileyen en yaygın faktör; destekleyici bir ebeveyn, bakımveren veya başka bir yetişkinle en az bir istikrarlı ve kararlı ilişkidir. Çocuklar bir ebeveynin, aile üyesinin ve bir öğretmenin koşulsuz desteğine sahip olduklarını bildiklerinde, rehberlik arama ve zor durumlarla mücadele etme konusunda kendilerini yetkin hissederler. Çocuğunuzun güvenebileceği, kendini rahat hissettiği yakın ve destekleyici bir yetişkine sahip olduğundan emin olun.
Olumlu bağlar, çocukların yetişkinlerin baş etme ve problem çözme becerilerini model almalarına olanak tanır. Dayanıklılık, tavizsiz bağımsızlığa değil, ilişkilere ihtiyaç duyar. Araştırmalar, çocukların zorluklara göğüs geren şeyin sağlam özgüven, kararlılık veya içsel güç değil, en az bir destekleyici ilişkinin güvenilir varlığı olduğunu gösteriyor.

**Empati Duymayı Öğretin:** Çocuklara, başkalarının karşılaştığı zorluklarla mücadelelerini gerçekten nasıl düşüneceğini ve görselleştireceğini öğreterek empati geliştirmesine yardımcı olun.
**Dinleyin:** Çocuğun söylediklerini sadece duymayın, aynı zamanda gerçekten dinleyin.
**Çocukları Olduğu Gibi Kabul Edin:** Çocuğu gitmek istemediği yöne itmekten kaçının. Bunun yerine isteklerine, özelliklerine, olduğu kişiye saygı duyun.
**Güçlü Yönleri Belirleyin:** Çocuğun gerçekten nelerde iyi olduğunu öğrenin, bunları teşvik edin. Olumlu taraflarını destekleyin.

**İyimserliği besleyin:** İyimserlik ve dayanıklılık birlikte yol alır. Bazı çocuklar doğal olarak diğerlerinden daha iyimser olabilir, bazıları daha karamsar olabilir. Çocuk karamsarsa, iyimserlik beslenebilir. Karamsar düşünceye yol açan duyguları kabul edin ve çocuğunuza olumlu olanı bulmak için düşüncelerini yeniden çerçevelemesini öğretin. Bu onların nasıl hissettiklerini geçersiz kılmak anlamına gelmez. Dünya görüşlerini kabul edin ve onları farklı bir dünyayla tanıştırın.

**Hatalarını Kabul Edin:** Çocuğun yol boyunca yaptığı hataların sorun olmadığını bildiğinden emin olun. Bunları bir dahaki sefere daha iyisini yapmaya çalışabileceği öğrenme deneyimleri ve alanları olarak sunun. Başarısızlıktan kaçınanlar dayanıklılıktan yoksundur. Ebeveynler nihai sonuçlara odaklandığında, çocuklar başarılı/başarısız döngüsüne girerler. Başarılı olurlar ya da olmazlar. Bu, riskten kaçınmalarına neden olur. Hataları benimsemek (sizinkiler de dahil), gelişmeye yardımcı olur. Çocuklara hataların öğrenmelerine yardımcı olduğu mesajını verir. Yaptığınız bir hatadan ve bu hatadan nasıl kurtulduğunuzdan bahsetmek yardımcı olabilir.

**Sorumluluğu Geliştirin:** Çocuğa sorumluluk alması için fırsatlar verin, bu özsaygısını ve öz yeterliğini teşvik edecektir.
**Anlamlı Katılım Sağlayın:** Çocuğa gerçekten ilgilendiği, önemsediği etkinliklere katılması için fırsatlar sunun.
**Problem Çözme Becerilerini Öğretin:** Çocuklara sorunları bağımsız olarak çözmeyi öğreterek dayanıklılık kazanmalarına ve belirsizlikle yüzleşmelerine yardımcı olun. Yetişkinin ilk tepkisi çocuğun zorluklarla uğraşmaktan kaçınmasına yardımcı olmak olsa da bu aslında dayanıklılığı zayıflatır. Çocukların rahatsızlık hissetmeleri gerekir, böylece üstesinden gelmeyi öğrenebilirler ve kendi problem çözme becerilerini geliştirebilirler. Çocuklarla beyin fırtınası yaparak, problem çözme sürecine dahil olun. Çocukları bir fikir listesi oluşturmaya ve her birinin artılarını ve eksilerini tartmaya teşvik edin. Çocuğunuza hem rol model olarak hem de cesaretlendirerek problemlerle başa çıkmanın yollarını gösterin.

**Yardım istemenin uygun olduğunu bilmelerini sağlayın:** Çocuklar genellikle cesur olmanın kendi başlarına bir şeylerle başa çıkmakla ilgili olduğu fikrine sahip olacaklardır. Cesur ve güçlü olmanın aynı zamanda ne zaman yardım isteyeceğini bilmek anlamına geldiğini onlara belirtin. Kendi başlarına yapabilecekleri bir şey varsa, onları buna yönlendirin.

**Onlara yeniden çerçevelemeyi öğretin:** Zorlukları daha az tehdit edici hissettirecek şekilde yeniden çerçeveleme yeteneği dayanıklılıkla bağlantılıdır. Yeniden çerçeveleme, sahip olunması gereken çok değerli bir beceridir. Zorluk veya hayal kırıklığı zamanlarında, kaybettiklerinden ziyade sahip olduklarına odaklanmalarına yardımcı olacaktır. Bu beceriyi geliştirmek için, hayal kırıklıklarını kabul edin ve ardından onları, sorunun onlara neye mal olduğuna bakmaktan, onlara getirmiş olabileceği fırsatlara doğru nazikçe yönlendirin.

**Onları güvenli, düşünülmüş riskler almaya teşvik edin:** Yönetilebilir tehditlerle başa çıkmayı öğrenmek, dayanıklılığın geliştirilmesi için kritik öneme sahiptir. Her stres zararlı değildir. Her çocuğun hayatında başa çıkılabilir stres yaşaması için sayısız fırsat vardır ve destekleyici yetişkinlerin yardımıyla bu “olumlu stres” büyümeyi teşvik edebilir. Zamanla hem fiziksel hem de zihinsel olarak hayatın engelleri ve zorluklarıyla daha iyi başa çıkabilir hale geliriz. Çocukları sağlıklı riskler almaya teşvik etmek önemlidir. Sağlıklı risk çocuğu konfor alanının dışına çıkmaya iten, ancak başarısız olursa çok az zararla sonuçlanan bir şeydir. Örneğin yeni bir sporu denemek, okul oyununa katılmak veya utangaç bir akranla sohbet etmek sayılabilir. Çocuklar riskten kaçındıklarında, zorluklarla başa çıkmak için yeterince güçlü olmadıkları mesajını içselleştirirler. Çocuklar risklerle karşılaştıklarında baş etmek için kendilerini zorlamayı öğrenirler.

Cesur ve zor bir şeyi yaparken gösterdikleri cesaretin sonuçtan daha önemli olduğunu bilmelerini sağlayın. Yaşına uygun özgürlük, sınırlarının nerede olduğunu öğrenmelerini sağlar, kararları hakkında düşünmeye teşvik eder ve yanlış giden şeylerle başa çıkabileceklerini öğretir. Risk aldıklarında dünyaya açılmaya ve onu şekillendirme kapasitelerinin farkına varmaya başlarlar.

**Düzeltmek Yerine Soru Sorun:** Çocuklar sorunlarını çözmek için ebeveynlerine geldiklerinde, doğal tepki nasihat vermek veya açıklamaktır. Daha iyi bir strateji soru sormaktır. Ebeveyn, sorunu çocuğa sorularla geri döndürerek, çocuğun sorunu düşünmesine ve çözümler bulmasına yardımcı olur.

**Duygularını Tanımalarına Yardımcı Olun:** Stres başladığında, olumsuz duygular da başlar. Çocuklara tüm duyguların önemli olduğunu ve duygularını tanımanın yaşadıklarını anlamlandırmalarına yardımcı olabileceğini öğretin. Onlara endişeli, üzgün, kıskanç vb. hissetmenin sorun olmadığını söyleyin ve kötü duyguların genellikle geçtiği konusunda onları rahatlatın.

**Yetkinlik duyguları oluşturun:** Başa çıkma kapasitelerine güvendiğinizi bilmelerini sağlayın. Güçlerini, yaptıkları cesur şeyleri, zor bir şey yaptıklarında gösterdikleri her çabayı kabul edin ve onları kendi kararlarını vermeye teşvik edin. Böylece onların zor şeyleri yapabilecekleri duygusunu beslemiş olursunuz. Yetkinlik duygusuna sahip olduklarında, gelecekteki strese karşı daha az tepki gösterirler ve gelecekteki zorluklarla başa çıkma olasılıkları daha yüksektir.

**Model Olun:** Çocuklar gördüklerini örnek alacaklardır. Bu nedenle, eğer çocuklar ebeveynlerini baskı altında ufalanmayan güçlü ve yetkin rol modelleri olarak görürlerse, dayanıklılık geliştirme olasılıkları daha yüksektir. Dayanıklılığı modellemek için, duygularınız, zorlukları nasıl algıladığınız, problem çözme becerileriniz, dayanıklı olduğunuz alanlar hakkında çocuklarla iletişim kurmanız öğreticidir.

Taklit, öğrenmenin çok güçlü bir yoludur. Çocuklar sizin gibi olmak isteyecek ve her şeyinizi izleyeceklerdir. Başa çıkabilecekleri ölçüsünde, hayal kırıklığıyla nasıl başa çıktığınızı görmelerine izin verin. Onlara uygun zamanlarda duygusal dünyanızdan bahsetmek; üzüntünün, sıkışmışlığın, hayal kırıklığının hepsinin çok normal insani deneyimler olduğunu görmelerine yardımcı olacaktır.

**ERGENLERDE DAYANIKLILIĞIN GÜÇLENDİRİLMESİ**

Tüm ergenler, arkadaşlarıyla tartışmalar, hayal kırıklığı yaratan sınav sonuçları gibi günlük zorluklarla karşı karşıyadır. Bazı ergenler, ailelerinin parçalanması, ailede hastalık veya ölüm, zorbalık gibi daha ciddi zorluklarla karşı karşıyadır. Bazıları engellilik, öğrenme güçlükleri veya bozuklukları, ruh sağlığı sorunları, kronik sağlık sorunları nedeniyle diğerlerinden daha fazla zorluk yaşar. Çocuğunuzun toparlanması ve bu zorluklardan ders alması için dayanıklılığa ihtiyacı vardır.

Ergenler büyük duygusal ve fiziksel değişiklikler yaşarken bir yandan da sosyal, akran ve okul baskılarını aşmaya çalıştıkça, ergenlik oldukça zorlu bir dönem olabilir.  Ergenler, kendi kimliklerini oluşturmaya çalıştıkça, sıklıkla risk alma eğiliminde olurlar. Erken travmaya veya sosyal izolasyona maruz kalan ergenlerin başının belaya girmesi daha olasıdır (Blaustein & Kinniburgh, 2018’den Akt: Lonczak, 2021). Bu nedenle, sağlıklı bir gelişim için ergenlere dayanıklılık öğretmenin önemi küçümsenemez. Dayanıklılık, başa çıkmaktan daha fazlasıdır. Ergenler dayanıklı olduklarında, zorlukların üstesinden gelmek ve hedeflerine ulaşmak için yeni yollar aramaya daha hazır olurlar. Bu, bazı riskler almak anlamına gelse de aynı zamanda büyüme ve daha fazla özgüven için fırsatlar yaratır.

**Ebeveynlerin Etkisi**

Ergenler içinde bulundukları dönem özelliği olarak akranlarıyla daha çok ve yakın ilişki kurarlar. Sosyal destek kaynakları daha çok akranlarıdır ve onlara daha çok güvenirler. Bu, ebeveynlerin etkisinin asgari düzeyde olduğu anlamına gelmez. Küçük çocuklarda olduğu gibi, ergenlerin zorlu mücadelelerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için ebeveyn figürleri kesinlikle gereklidir (Wolin, Desetta & Hefner, 2016’dan Akt: Lonczak, 2021).

Yetişkinler, bir hakimiyet duygusu ve içsel kontrol odağı geliştirerek, ergenin kişisel sorumluluk duygusunu ve gelecek üzerindeki kontrolünü güçlendirmeye yardımcı olur (Blaustein & Kinniburgh, 2018). Aslında, duygusal olarak dayanıklı gençler arasında gerçekten dinleyen, besleyici yetişkinlerin varlığı bildirilmiştir (Wolin ve diğerleri, 2016’dan Akt: Lonczak, 2021).

Ebeveynler, öğretmenler ve diğer yetişkin rol modelleri; ergenlerin zorluklar karşısında umut, inanç, iyimserlik ve güç geliştirmeleri için kendi doğal dayanıklılıklarından yararlanmalarına yardımcı olmada kilit bir rol oynar. Ergenler, aşağıdakileri geliştirerek dayanıklılık oluşturabilir:

1. Özsaygı ve öz-şefkat gibi kişisel tutumlar
2. Sosyal beceriler
3. Olumlu düşünme alışkanlıkları
4. İşleri yoluna koymak için beceri geliştirme.

**1- Dayanıklılık için kişisel tutumlar:** Öz saygı ve öz şefkat, dayanıklılık için gerekli yapı taşlarıdır. Çocuğunuzun kendine saygısı varsa, başkalarına saygılı olması, başkalarının da kendisine saygılı olması gerektiğine inanır. Ayrıca çocuğunuzun riskli davranış ve durumlardan kaçınarak kendini koruması daha olasıdır. Güçlü bir öz saygı duygusu, çocuğunuzun zorbalığa karşı daha az savunmasız olmasına da yardımcı olacaktır.

Öz-şefkat, işler beklediğiniz gibi gitmediğinde bile kendinize karşı nazik olmaktır. Dayanıklılık için önemlidir. Çünkü ergenlerin başarısızlıklar, hatalar, aksilikler ve diğer zor zamanlar ile daha olumlu bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Örneğin, çocuğunuz bir spor takımına seçilmediyse hayal kırıklığına uğrayabilir. Ancak öz-şefkat ile çocuğunuz kendi kendine 'Sorun değil, elimden geleni yaptım' veya 'Uygulamaya devam edip tekrar deneyeceğim' diyebilir.

Empati, başkalarına saygı, nezaket, adalet, dürüstlük ve işbirliği de dayanıklılıkla bağlantılıdır. Bu, desteğe ihtiyacı olan insanlara özen ve ilgi göstermeyi, insanların farklılıklarını kabul etmeyi, arkadaş canlısı olmayı, başkalarına kötü davranmamayı, zorbalık yapmamayı ve eylemlerinizin sorumluluğunu almayı içerir. Çocuğunuz başkalarına karşı bu tutum ve davranışları gösteriyorsa, karşılığında olumlu bir yanıt alma olasılığı daha yüksektir.

**2-Dayanıklılık için sosyal beceriler:** Sosyal beceriler, dayanıklılık için bir diğer önemli yapı taşıdır. Arkadaş edinme, çatışmaları çözme, takımlarda veya gruplarda iyi çalışma becerilerini içerir. Çocuğunuz okulda iyi ilişkilere sahip olduğunda ve topluluklara, spor takımlarına veya sanat etkinliklerine katıldığında, aidiyet duygusu ve sosyal bağ geliştirme şansları artar. Müfredat dışı eğlenceli ve ödüllendirici etkinliklere katılmak, sosyal etkileşimi ve neşeyi artırarak ergenlerin dayanıklılığını artırır. Bu sosyal bağlar aynı zamanda çocuğunuzun onu endişelendiren veya üzen şeyler hakkında konuşmak istediğinde, güvenebileceği daha fazla kişi olacağı anlamına gelir.

**3-Dayanıklılık için olumlu düşünme alışkanlıkları:** Dayanıklılık; gerçekçi olmakla, mantıklı düşünmekle, iyi tarafından bakmakla, olumlu olanları bulmakla, işlerin iyi gitmesini beklemekle ve işler kötü görünse bile ilerlemekle ilgilidir. Çocuğunuzun olumlu düşünme alışkanlıkları ve stratejileri uygulamasına yardımcı olarak, dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuz üzgün olduğunda, gerçeklere odaklanarak olayları perspektif içinde tutmasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin nazikçe, 'Hayal kırıklığına uğramış hissetmen gerektiğini biliyorum, ama bu gerçekten düşündüğün kadar önemli mi? 1-10 arası bir ölçekte, gerçekten ne kadar kötü?' diyebilirsiniz.

Ayrıca çocuğunuzun hayatının bir bölümünde kötü bir şey olduğunda hayatındaki her şeyin kötü olduğu anlamına gelmediğini anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz sınavdan kötü bir sonuç alırsa, bunun onu hafta sonu spor yapmaktan veya arkadaşlarıyla dışarı çıkmaktan alıkoymayacağına dikkat çekebilirsiniz.

Çocuğunuzla problem çözme yöntemleri üzerinde çalışmak, çocuğunuzun zor durumlarla başa çıkma ve zorlu zamanların üstesinden gelme gücüne sahip olduğunu hissetmesine yardımcı olabilir.

**4-İşleri yoluna koymak için beceri geliştirme:** Kendinden emin, yetenekli ve işleri yapmaya hazır hissetmek, dayanıklılığın önemli bileşenleridir. Bu alandaki önemli beceriler; hedef belirleme, planlama, organize olma ve öz disiplinli olma, çok çalışmaya hazırlıklı olma ve becerikli olmadır. Çocuğunuzun belirli güçlü yönlerini geliştirmesine yardımcı olarak bu becerileri çocuğunuzda geliştirebilirsiniz. Ardından, çocuğunuzu güçlü yönlerini harekete geçiren ve iyi olduğu şeylere odaklanmasına yardımcı olan hedefler belirlemeye teşvik edebilirsiniz.

Örneğin, çocuğunuz şarkı söylemede veya müzikte iyiyse, okul korosuna katılmasını, enstrüman çalmayı öğrenmesini önerebilirsiniz. Çocuğunuzun küçük çocuklarla arası iyiyse, çocuk bakıcılığı veya çocuk spor takımlarına antrenörlük yapmalarını önerebilirsiniz.

Çocuğunuzu yeni sorumluluklar alması için desteklemek, çocuğunuzun güvenini ve neler yapabileceğine dair algısını geliştirmenin iyi bir yoludur. Örneğin, yarı zamanlı bir işe girme olabilir. Çalışmak ergenin yaşam tarzı ve programı için uygunsa, bağımsızlık, öz yeterlik ve sorumluluk almaktan ve kendi parasını kazanmaktan kaynaklanan bir tür gurur duygusu oluşturarak dayanıklılığı artırır.
Zorluklar hayatın normal bir parçasıdır ve ergenlerin bunlarla baş etmeyi öğrenmeleri gerekir. Siz adım atmadan önce çocuğunuzun kendi sorunlarını çözmesine izin verin. Hata yapmak öğrenme sürecinin bir parçasıdır.

**Ergenlerde dayanıklılık oluşturmanın diğer yolları şunları içerir:**

**Kişisel hedefler ve zorluklar belirleme:**Kendilerine olan saygılarını ve güvenlerini artırmaya yardımcı olan hedefler ve zorluklar planlamaları için onları cesaretlendirin. Bunları başarsalar da başaramasalar da onlardan öğrenmelerine izin verin. Makul hedefler belirleyin. Ergenler, aşırı çalışma ve istenen hedeflere ulaşamama nedeniyle stres yaşarlar. Kendilerine uygun ulaşılabilir hedefler belirlediklerinde buna ulaşmaları daha kolay olacaktır. Başardıklarında kendileriyle gurur duyarlar ve daha fazla dayanıklılığa sahip olurlar.

**Benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olun:** Güçlü bir benlik duygusuna sahip olmak, hayatlarındaki her türlü sıkıntıya karşı direnç geliştirmelerine yardımcı olabilir. Kim olduklarını, hangi değerlere sahip olduklarını bilmeleri için onları cesaretlendirin ve kendilerini daha iyi tanımaları için zaman ayırmalarına yardımcı olun.

**Kendilerine ve yeteneklerine inanmaları için onları cesaretlendirin:**Özellikle stresli bir durumdalarsa; nazik, yardımsever ve sevecen olmak gibi iyi oldukları her şeyi listelemelerine yardımcı olun. Bu niteliklerin hayatta neden bu kadar önemli olduğunu onlara gösterin. Ne kadar büyük veya küçük olursa olsun başarılarını düşünmek, güven kazanmaları için iyi bir yoldur.

**Kişisel Bakımı Önemseyin:** Kendilerine bakmalarına yardımcı olmak çok önemlidir. Sadece sağlıklı beslenmeleri değil, fiziksel aktivite de hem zihin hem beden için önemlidir. Yeterince uyumak ve pozitif farkındalığı öğrenmek, stres, travma ve zorluklarla başa çıkmak için önemli savunma yapılarıdır. Sağlıklı öz bakım davranışları, ergenlere stresli durumlarla başa çıkmak için güç ve enerji sağlayarak ve dengeli bir yaşam tarzını teşvik ederek dayanıklılığı artırır.

**Onlara değer verin:** Çocuklar ancak etraflarındakiler onlara değer verirse kendilerine değer vermeyi öğreneceklerdir. Onlara çok sayıda olumlu teşvik ve övgü verin. Bu, onlara zorlukları üstlenmeleri ve öz değerlerini artırmaları için fırsat verecektir.

**Duyguları hakkında konuşun:** Ergen olumsuz duygular yaşadığında doğru düşünemeyebilir veya ne yapabileceğini bilemeyebilir. Dinlemek, çocuklarımıza duygularını ifade etme ve yavaş yavaş problem üzerinde düşünmeye başlayabilecekleri dengeli bir duruma gelme şansı verir. Duygularını ve neye ihtiyaç duyduklarını adlandırdıklarında, onlar tarafından yönlendirilmek yerine kendi duygu ve ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı oluruz. Duygularıyla başa çıkmayı öğrenen çocuklar daha iyi fiziksel ve duygusal sağlığa sahip olma, okulda daha başarılı olma ve arkadaşlarıyla daha iyi geçinme eğilimindedir. Buna ihtiyaçları varsa yardım ve destek aramalarının da sorun olmadığını bilmelerini sağlayın.

**Gönüllü çalışmalar yapmalarını teşvik edin:** Gerçekten ihtiyacı olan insanlara yardım etme, ergenin düşüncelerini kendisinden başkalarıyla ilgilenmeye doğru çeker. Bu özgecil anlayış hem toplumsal olarak fayda sağlar hem de sorumluluk ve özerkliği teşvik eder. Başkalarını desteklemek ergenin hayatına anlam ve amaç katmanın iyi bir yoludur.

**İyimserlik geliştirin:** İyimserlik, bir durumdaki olumluyu görmek, ergenleri zorluklarla başa çıkmaya teşvik etmenin önemli bir yolu olduğundan, dayanıklılık literatüründe tekrarlanan bir temadır.
**Gevşeme tekniklerini öğretin:** Derin nefes alma ve gevşemeyi içeren teknikler, duygusal dengeyi desteklemek için ergenlerin kendi başlarına uygulayabilecekleri önemli yöntemlerdir.

**Yeni şeyler denemeleri için cesaretlendirin:** Alışılmadık veya korkutucu olabilecek şeyleri denemek aynı zamanda ödüllendirici ve eğlenceli aktivitelerin keşfedilmesine de yol açar. Bu tür riskler almak aynı zamanda bir ergenin özgüvenini, özerkliğini ve yetkinliğini de destekler.

**Molalar vermelerini sağlayın:** Birçok ergen yoğun bir akademik baskı hisseder ve genellikle başarıya çok odaklanır. Kendini adama olumlu olsa da psikolojik ve fiziksel sağlık için gerekli molaları vermek de önemlidir.

**Tutarlı bir rutin oluşturmalarını destekleyin:** Ergenlerin günlük yaşamlarını belirli bir düzende sürdürmeleri, hayatlarının kendi kontrolleri altında olduğunu hissetmelerinin önemli bir yoludur.

**Stres faktörlerini fark etmelerine yardımcı olun:**Gençler, yaşamı daha da zorlaştıran altta yatan stres faktörlerinin her zaman farkında değildir. Örneğin, notları sıkıntılı olan bir ergen, notlarının düşmesi ile düşük uyku ve kötü çalışma alışkanlıkları ile karakterize edilen bir program arasındaki bağlantıyı fark etmeyebilir. Ergen bu stres faktörlerini tanımlayarak, dayanıklılığı artıran yaşam değişiklikleri yapabilir.

**İlgi alanlarını keşfetmelerine olanak tanıyın:** Hem yetişkinler hem de ergenler, anlamlı etkinliklere katıldıklarında daha tatmin edici yaşamların tadını çıkarırlar. Bu temel tutkuları keşfederek, dayanıklı ve neşeli bir yaşam mümkün olur.

 **KAYNAKÇA**

1. Hurley, K. (2020). Resilience in Children: Strategies to Strengthen Your Kids. <https://www.psycom.net>
2. Lonczak, H.S. (2021). 30 Tips for Building Resilience in Children. <https://positivepsychology.com>
3. Young, K. (2016). Building Resilience in Children-20 Practical Powerful Strategies. <https://heysigmund.com>
4. Building Resilience in Children and Teens. <https://www.familylives.org.uk>. Erişim Tarihi:10.10.2021
5. Resilience-Center on the Developing Child at Harvard. <https://developinchild.harvard.edu>. Erişim Tarihi:10.10.2021
6. Growing up Resilient-Ways to Build Resilience in Chidren and Youth. <https://www.camh.ca>. Erişim Tarihi:10.10.2021
7. Resilience in pre-teens&teenagers. <https://raisingchildren.net.au>. Erişim Tarihi:10.10.2021