



TED BURSA KOLEJİ

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ



El Ele Birinciliğe

Haftanın Bazı Başlıkları

- Çocukluk Dönemi Korkuları
- Aşı Olduk
- CAS" Araştırma Ziyareti
- El Ele Birinciliğe



Çocukluk Dönemi Korkuları



ECDL
European Computer
Driving Licence
Testing Center



Çocukluk Dönemi Korkuları

Korku, öfke, kızgınlık, sevinç ve üzüntü gibi bir duygudur. Her insan bu duyguları yaşar. Duygular yaşama aittir ve insan olmanın temelinde vardır.. Korku, canlı varlıkların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri en doğal tepkidir.

Çocuklar Nelerden Korkar?

Doğumdan iki yaşa kadar geçen dönemde bebekler yüksek ve ani sesler karşısında tedirgin olurlar, büyük hayvanlardan ve büyük objelerden korkarlar. Ayrıca anne-babadan ayrı kalmaktan ve yabancı kişilerden korkabilirler.

İki yaş sonrasında kazanılan bilişsel becerilerin etkisiyle korku yaratan durumlar da değişir. Okul öncesi dönemde çocuklar karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkabilirler.

Beş yaşında bu korkulara dış dünyada tanımadığı, kendisine zarar verebileceğini düşündüğü insanlardan ve canlılardan korkabilir. Ayrıca vücutlarına zarar gelmesinden korkmaya başlarlar.

Altı yaşlarında bu korkulara doğa üstü varlıklar eklenir. (Hayalet, canavar, uzaylı vs.)

Yedi yaşlarında korkular daha çok günlük yaşamda karşılaşılabileceği tehlikeler şeklindedir.

Sekiz dokuz yaşından itibaren okul başarısı önem kazanmaya başlar ve başarısız olma korkuları, ölüm korkusu gibi korkular daha yoğun bir şekilde görülmeye başlanır.

Karanlık Korkusu

Bebeklikten itibaren çocuklarda en sık rastlanan korkuların başında karanlık korkusu yer alır. Bu korku türü belki de anne-babaların en sık pekiştirdikleri korkudur. Özellikle gece ışıkla uyumayı alışkanlık haline getirmek çocukların karanlıktan tedirgin olmalarına neden olmaktadır. Tüm korku türlerinde olduğu gibi bu korku türünün gelişiminde de model olmak önemlidir.

Özellikle üç ile beş yaşları arasında doğal olarak kendiliğinden ortaya çıkan karanlık korkusu anne-baba tarafından pekiştirilmediğinde ve uygun bir şekilde yaklaşıldığında yine kendiliğinden kaybolmaktadır.

Karanlık korkusunun en tedirgin edici yanı karanlık olan mekânda ne olduğunu görememek ve her türlü potansiyel tehlike ile tek başına baş etmek zorunda kalmak duygusudur. Bu konuda da çocuğunuza destek vererek bu sorunu çözebileceğine



yönelik olan cesaretlendirmeniz ve ihtiyacı oranında destek sunmanız yararlı olacaktır. Bu şekilde korkusunu yenerken, başarma ve kendi kendine yetebilme duygusunu pekiştirebilirsiniz.

Kabuslar

Çocukların disipline edilmeleri için kültürümüzde sık kullanılan değişik kişilerden (örneğin; öcüden, doktordan, öğretmenden vb.) ve durumlardan korkutma eğilimi, özellikle okul öncesi yaşlardaki çocukların, anlatılan korku objesini doğru değerlendirememesine ve bu korkuları uykularına taşımalarına neden olabilir.

Hemen her çocuk kabus görebilir. Ancak haftada bir iki gibi bir sıklıkta görülüyorsa, bu bir sorun olarak düşünülmelidir. Kabuslar gündüz yaşantısıyla çok bağlantılıdır.

Geceleri ağlayarak sık uyanma ve anne-babayı çağırma yine sık görülen uyku sorunlarından. Bu durum da yine korkularla ilgili olabilmektedir. Temel güven duygusu yeterince gelişmemiş, anneye bağımlılığından henüz kurtulmamış, anne-babayı kaybetme ve yalnız bırakılma korkusunu yoğun yaşayan çocuklarda karanlıktan korkma ve odasında yalnız uyuyamama sık görülen bir davranıştır.

Böyle bir durumda da çocuğun gerçek ihtiyacının ne olduğu iyi saptanmalıdır. Bu gerçek bir korku mu gelişim dönemiyle ilgili bir davranış mı yoksa anne-babanın yatağına dönmek için kullandığı bir bahane mi bunun iyi ayırt edilmesi gerekmektedir. Tüm korkuların yoğunluğu ve var olma süresi her çocukta değişiklik gösterebilir. Ama temel olarak korkuların pekiştirilmedikleri sürece geçici oldukları varsayılır. Kriz dönemlerinde ve yaşam akışı içinde ortaya çıkabilecek sorunlarla bu korkuların yoğunluğunun ve şiddetinin farklılaşması da doğaldır.

Gelişim dönemlerine ait bu korkuların yoğunluğunun artması da doğaldır ve çocukları rahatlatmak onlara güven vermek, "Senin yanındayız" mesajını vermek önemlidir. Ancak dikkat edilmesi gereken husus, çocukların gelişim dönemlerine ait psikolojik özellikleri gözden kaçırmamaktır.

Gece Terörü

Kabuslardan farklı, ama yine kabus gibi olan iki korku durumu vardır. Çocuk kabus gördüğünde kabusunu hatırlayabilir. Ancak bazı durumlarda da çocuk gece gördüklerini ve yaptıklarını hatırlamaz. Korku kaynaklı olabilecek bir uyku bozukluğu, gece terörü de denen gece korkusudur. Yine okul öncesi yaşlarda sık rastlanır. Çocuk büyük bir korku ve çılgınlıkla uyanır. Kendinde değildir, panik içinde ve anlamsız hareketler yapar. Uyandırılırsa da hiçbir şey hatırlamaz. Bu durum uykunun ilk saatlerinde gerçekleşir.



Altı ile on iki yaşlar arasında görülen bir başka uyku bozukluğu da uykunun ilk evresinde çocuğun kalkıp oturması, kendi kendine konuşması, bazen gezmesi, dolaşması şeklinde olur. Sabah uyandığında da hiçbir şey hatırlamaz. Her iki durumda psikolojik etkenlere bağlı olabileceği gibi nörolojik temelli bir bozukluğun belirtisi de olabilir.

Korkular Karşısında Anne-Babanın Tutumları

Çocuğunuzu dinlerken endişeli olmayın. Çocuğun korkuları karşısında anne-babanın tepkileri çocuğun tutumlarını belirler. Anne-babanın korku yaratan durum karşısında sakin kalıp çocuklarına güven vermeleri çocuğun da korkuyla baş etmesini sağlar.

Korktuğu şeyi tanımlamasını isteyin. Yaşadığı duyguları paylaşarak onu ve korkularını önemseyişinizi hissettirin. Korku anında anne-babanın ilk önce çocuğun yaşadığı duyguyu anlaması önemlidir. “ Ne var canım korkacak, bak odandasın.” demek yerine onu neyin korkuttuğunu anlatmasına izin vermek sonra da onu sakinleştirmektir. “Annen ve baban burada, yanında. Sana her istediğinde destek vermeye hazırız. ” şeklinde güven vermek önemlidir. Bu şekilde hem sorunu kendisinin de çözebileceğine vurgu yapılırken ailesinin desteği de vurgulanmış olur. Çocukların korkularını anlatmalarına izin vermek, korku ile baş etmede ilk adımdır. Paylaşılan kelimelere dökülen duygular daha kolay baş edilebilir hale gelirler. Çünkü konuşulmayan, anlaşılmayan ve gizli kalan şeyler aslında bizi tedirgin eder. Korktuğu şeyle ilgili açıklamalar yaparak ona güven vermeye çalışmalısınız.

Çocuğun duygularını dinleyin. Onu anlamaya, ona güven vermeye çalışın ve çocuğunuzla iletişiminizi artırın. Birbirinize duygularınızı anlatmanız için ortam hazırlayın. Ona yalnız olmadığını, yanında olduğunuzu, güvende ve her şeyin yolunda olduğunu hissettirin.

Ona dokunarak rahatlamasını sağlayabilirsiniz.

Korku ile baş etmeyi zorlaştıran iki tutumdan biri korkuyu yok saymak diğeri ise çocuğun ne hissettiğini dinlemeden, anlamaya çalışmadan hemen onu sakinleştirme yoluna gitmektir. İki durumda çocuğun kendisini anlatmasına, anlaşılmasına fırsat tanımaz. Anne-babaların sık düştükleri bir diğer tuzak ise korku yaratan durum karşısında çocuğun anne babaya bağımlı hale gelmesine neden olan tutumlardır. Çocukların bazı korkuları olmasını doğal olarak karşılayarak sizin desteğinize ne zaman ve ne kadar ihtiyaç duyduğunu belirlemesine özen gösterin. Kimi çocuklar için sadece anne-babasının sesini duymak yeterli olabilirken, kimi çocuklar daha yakın temasa ihtiyaç duyabilir.

Yaşanan korkunun çocuğun gelişim dönemiyle ilgili olup olmadığını öğrenin.

Korkuların bazı zamanlarda ya da bazı durumlarda artıp artmadığını gözlemleyin.



Korkularından dolayı onu aşağılamayın, yargılamayın, utandırmayın. Bazen bir oyuncak, bir kişi ya da bir eşya korku unsuru olabilir. Onların hayal güçlerinin sınırsız olduğunu unutmayın.

Korkusuyla ilgili olarak onu zorlamayın ve aşamalı şekilde baş etmesi konusunda yardımcı olun. Korktuğu şeyin yavaş yavaş üzerine gitmesini sağlayın. Her aşamayı ona güven vererek ve onayını alarak yaparsanız daha sağlıklı olacaktır.

Uyku öncesinde birlikte daha fazla vakit geçirin, onu rahatlatıcı şeyler konuşun, hoş hikâyeler anlatın. Ona korkulu masallar anlatmamalı ve çizgi filmler izlettirmemelisiniz. Odasında korkusunu çağrıştıracak objeleri odasında bulundurmayın

Gerekliyse odasında ışık olmasına izin verin.

Korku objesini pekiştirecek tavırlarda bulunmayın. Örneğin karanlık korkusu olan bir çocuğa “Eğer uslu olmazsan ışığı kapatırım.” benzeri ifadeler korkusunu daha da güçlendirecektir.

Aşı Olduk

“Genişletilmiş Bağışıklama Programı” kapsamındaki “Ulusal Çocukluk Dönemi Aşılama Takvimi” doğrultusunda 6 Aralık Cuma günü doktorumuz Ülkü OĞUZ gözetiminde Mudanya Toplum Sağlığı Merkezi sağlık çalışanları tarafından öğrencilerimize aşı yapılmıştır.

İlkokul 1. sınıf öğrencilerimize “Difteri Boğmaca Tetanos-Çocuk Felci (DaBT-İPA) ve Kızamık-Kızamıkçık-Kabakulak (KKK)” aşıları uygulanmış; ortaokul 8. sınıf öğrencilerimize ise “Tetanos Difteri (Td)” aşısı yapılmıştır. Aşı kartları aşı uygulanan öğrencilerimize teslim edilmiştir.

Çocuklarınıza sağlıklı yaşam yolunda bir adım daha attırdığınız için siz duyarlı velilerimize teşekkür ederiz.

Dr. Ülkü OĞUZ





CAS” Araştırma Ziyareti

TED Bursa Kolejinde uygulanan Uluslararası Bakalorya Programı'nın en önemli unsurlarından biri de CAS etkinlikleridir. CAS etkinlikleri öğrencilerin diploma programı esnasında bireysel gelişimini ve sosyal duyarlılığını arttıran ve bir plan dahilinde yürütülen “Yaratıcılık, Etkinlik ve Hizmet” çalışmalarından oluşur.

Bilkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde görev yapan Yrd. Doç. Dr. Robin Martin Uluslararası Bakalorya Diploma Programlarında uygulanan “Yaratıcılık, Etkinlik ve Hizmet (CAS)” etkinliklerinin Türkiye'deki uygulamaları hakkında bir tez çalışması yürütmektedir. Bu bağlamda Türkiye' de Uluslararası Bakalorya Diploma Programı (IBDP) uygulayan okulların Yaratıcılık, Etkinlik ve Hizmet çalışmalarını kendi misyonlarına, okul kültürlerine ve akademik programlarına nasıl kaynaştırdığını ve uygulamalarında ne gibi farklılıklar ortaya koyduklarını araştırmak için TED Bursa Kolejinde incelemelerde bulundu.

Araştırma için gerekli veriler TED Bursa Koleji Lise Müdürü, IB Koordinatörü, CAS Koordinatörü, CAS programında tecrübeli olan IB öğretmenleri ve CAS programında yer alan 6 öğrenci ile röportaj yapılarak toplanmıştır. Ziyaret sonunda TED Bursa Kolejinde CAS aktivitelerinin başarılı bir şekilde yürütüldüğünü belirten Yrd. Doç. Dr. Robin Martin, TED Bursa Kolejinin çalışmalarından dolayı tebrik ederek araştırmadaki yardımlar için teşekkürlerini sunmuşlardır.



El Ele Birinciliğe

Bursa Nilüfer Ahmet Erdem Anadolu Lisesi tarafından düzenlenen "Karaoke Yarışması" 7 Aralık 2013 tarihinde gerçekleştirildi. Yarışmada okulumuzu, okul orkestramızda iki yıldır solist olarak görev alan öğrencimiz Şevval GÖKŞİMŞEK temsil etti ve gösterdiği performansla birincilik ödülüne layık görüldü. Şevval birincilik plaketini, düzenlene törenle Karaoke Şenliği'nde menajer ve radyo-tv yapımcısı Özgür ÖGÖZ' den aldı.



Yarışmada öğrencimizi arkadaşları yalnız bırakmazken TED Kolejli olmanın ayrıcalığını da bir kez daha gösterdiler. Öğrencimizi başarısından dolayı kutluyor ve devamını diliyoruz.

