



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 23 ARALIK 2016



**Tüm Milletimizin Başı Sağolsun..
Hayatını Kaybedenlere Allahtan Rahmet,
Yaralılara Acil Şifalar Diliyoruz..**

İçindekiler

- **Çocuklar, Ergenler Ve Terör.....2**
- **Eğitimde İzlerimiz4**
- **Servis Şoförleri İçin Eğitim7**
- **Matematik Karikatür Yarışması Sonuçlandı...7**
- **Lösev Satışı.....8**
- **Yeni Yıl Etkinliklerimiz.....8**
- **Okul Aile Birliğimizden Duyuru.....8**
- **OAB Satış Etkinlikleri.....9**
- **Ortaokul Müzik Bölümü Etkinlikleri9**
- **İngiltere ve Amerika'da Yaz Okulları.....9**
- **Aralık Ayı Etkinlik Takvimimiz9**
- **Eko-Okul Çalışmalarımız.....10**



ÇOCUKLAR, ERGENLER VE TERÖR

(İDV ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ)

Sayın Velilerimiz,

Son zamanlarda yaşanan terör olaylarından hepimiz çok etkilendik. Çocuklarımız da bu etkilenmeyi farklı düzeylerde yaşıyorlar. Bizlere en çok sorulan sorulara yanıt olarak çocuk ve ergenlere nasıl yaklaşabileceğinizi bu yazı aracılığıyla paylaşmanın yararlı olacağını düşündük.

Çocuklar ve ergenler başlarına gelen olayı anlamlandırmak amacıyla, sürekli olarak yetişkinlere sorular yöneltebilirler. Yetişkinler ise üzüntü verici anıların bir an önce unutulması gerektiğine inanarak olayla ilgili konuları konuşmaktan çekinebilirler. Ancak, yaşamlarındaki belirsizlik çocukların yaşadıkları kaygı, güvensizlik ve öfke duygularını daha da artırır. Anne-babalarını üzmemek için duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınan çocukların ve ergenlerin sıkıntıları örtük bir şekilde devam eder ya da genellenir. Bununla birlikte sorularına doğru cevaplar alamayan çocuklar, yaşadıkları olayla ilgili hatalı varsayımlarını düzeltme ve olayı uygun bir şekilde anlamlandırma olanağı bulamaz; durumla başa çıkma konusunda yalnız kalırlar. Bu nedenle yetişkinlerin çocuklar tarafından yöneltilen sorulara açık ve anlaşılır cevaplar vermelerinde fayda vardır.

Terör saldırıları gibi şiddet içeren eylemlerin çocuklar ve ergenler üzerinde yarattığı travmatik etkiler yaşa ve kişiye bağlı olarak değişmekle birlikte en sık karşılaşılan doğal tepkiler aşağıda açıklanmıştır.

ÇOCUK VE ERGENLERİN TRAVMA SONRASI DOĞAL TEPKİLERİ

Okul Öncesi ve Ana Okulu çağı:

- ✓ Bu dönemdeki çocuklar çaresizlik, güçsüzlük hissedebilirler ve kendilerini korumaktan aciz olduklarını düşünebilirler. Dünyalarının güvenliliği tehdit edildiğinden güvensiz ve korkuludurlar. Bu yaştakiler ölümün değişmez olduğunu bilemezler. Sonuçların geri döndürülebileceğine inanırlar. Oyunlarında felaketin belli kısımlarını tekrar tekrar canlandırır. Terk edilme en büyük korkularıdır. Bu nedenle sürekli kendilerine bakılacağından ve bırakılmayacaklarından emin olmak isterler.
- ✓ Okul öncesi dönemdeki çocuklarda sıkça gözlenen diğer tepkiler arasında karanlıktan veya canavarlar gibi hayali varlıklardan korkma, konuyla ilgili abartılı öyküler anlatma, sürekli sorular sorma gibi durumlar sayılabilir.

7-11 yaş arasındakiler:

- ✓ Somut, ben-merkezci bir dönem olduğundan çocuklar kendisileri ve yakınları için endişe ederler. Bununla ilgili doğrudan veya dolaylı sorular sorabilirler. Ölümün detayları ile ilgilenirler ve onun hakkında devamlı konuşmak isterler. Kaybın geri dönülmez olduğunu bilirler. Dikkati toplamada güçlükler gözlenebilir ve bu da okul başarısının düşmesine, okula gitmeyi reddetmeye ve bunlara eşlik eden öğrenme ve davranım bozukluklarına neden olabilir. Düşünceleri daha olgunlaştığından felaketi daha iyi anlayabilirler. Bu da suçluluk, başarısızlık duygusu ve öfke ile sonuçlanabilir.
- ✓ Regresif davranışlar, örneğin altını ıslatma gibi önceki gelişim evrelerine özgü davranışlar yeniden ortaya çıkabilir. Uyku problemleri ortaya çıkabilir. Artan fiziksel şikayetlerde kaygı ve korkular da görülebilir. Çocuk kendini kişilerarası ilişkilerden ya da çeşitli etkinliklerden geri çekebilir.

11-14 yaş arasındakiiler:

- ✓ Çocuk, korkularının yerinde olduğunu ve diğerlerinin de aynı şeyleri hissettiğini bilmek isterler. Paylaşım istekleri artar. Verilen tepkiler gerilimi, endişeyi ve olası suçluluk duygularını azaltmaya yönelik olmalıdır.
- ✓ Uyku bozuklukları, iştahsızlık, kurallara karşı gelme, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, fiziksel problemler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi), yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelerden uzaklaşma görülebilir.

14-18 yaş arasındakiiler:

- ✓ Ergenlerin soyut düşünme yetenekleri, başlarına gelen olayların sonuçlarını çok boyutlu bir şekilde değerlendirebilmelerini sağlar. Ancak, bu çok boyutlu değerlendirmeler sonucunda terör gibi olumsuz yaşam olaylarının üzerlerindeki olumsuz etkilerini ve ne denli incinebilir olduklarını fark eden ergenler, geleceğe yönelik karamsar bakış açıları ve olumsuz beklentiler geliştirebilir ya da gelecek planları yapmakta zorlanabilirler.
- ✓ Ergenlerin faaliyetlerinin ya da ilgilerinin büyük kısmı kendi yaş grubundaki akranları üzerine odaklanmıştır. Yaşıtlarıyla olan grup faaliyetlerinin kesintiye uğraması ve topluluk hayatı içinde yetişkinlerin sahip olduğu sorumluluklara sahip olamama karşısında özellikle üzülürler. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, fiziksel problemler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi), aşırı kuruntu, uyuşukluk, konsantrasyonda bozulma, intihara meyilli düşünceler, suçluluk duyguları, başkalarını, kurumları, sistemi suçlama eğilimi, yoğun öfke duygusu, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri görülebilir.
- ✓ Anne baba ve arkadaşlarına karşı bilgili ve deneyimli görünmeye büyük ihtiyaç duyarlar. Yaşadıkları kaygı ve korkuları akranlarıyla paylaşmaya ihtiyaç duyarlar. Felaketten sonra hayatta kaldıkları için kendilerini ölümsüz gibi hissedebilirler ve bu onları pervasız/umursamaz davranışlara ve tehlikeli riskler almaya yönlendirebilir. Tepkileri daha küçük yaştakiler ile yetişkin tepkilerinin karışımıdır. Felaket, dünyanın güvenli olmadığı hissini yaratabilir. Yoğun reaksiyonlar ile boğulan ergenler, bunları aileleriyle tartışmayı beceremeyebilirler.

BELİRTİLERİ NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM?

Travmatik bir olaydan sonra yetişkinlerin, ergenlerin ve çocukların büyük bir kısmının birkaç **ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir**. Ancak bu tepkiler altı aydan daha uzun sürerse ve altı ay içerisinde azalmaz, git gide artarsa, günlük yaşamda uyku bozukluklarına; iş, aile ve okul yaşamında güçlüklerle yol açarsa, profesyonel bir yardım alınması gerekir.

Değerli Veliler, konuyla ilgili herhangi bir paylaşımında bulunmak istediğinizde lütfen okullarımız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimleri'ne başvurunuz.

Kaynakça

- Erden, G. & Gürdi, G. (2009). *Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri. Türk Psikoloji Yazıları, 12 (24), 1-13.*
- Aydın, A., Sav, İ., Sökmen, N. F., & Ustael, S. (2010). *Travma ve Krize Müdahale Yol Haritası.*

Ülkemizde ve dünyada yaşanan terör olaylarıyla, hepimizi derinden etkilemeye maalesef devam etmekteyiz. Dünyanın eskiye kıyasla daha tehdit edici algılanmasının ortaya çıkmasıyla kendimizi içinde bulunduğumuz koşullarda daha güvensiz hissediyoruz. Bu algıya “Kötü Dünya Sendromu” denilmektedir. Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın terör olaylarına ilişkin algımızı yönetmek ve çocuklarımıza geleceğimize umut vermekle ilgili aşağıdaki yazısını sizlerle paylaşmak istedik.

KÖTÜ DÜNYA SENDROMU

“Türkiye’de sürekli saldırılar düzenleyerek, insanların güven duygusunu kırmak, gelecek kaygısı yaratmak ve dehşet duygusunu yaşatmak istiyorlar. Burada ‘kötü dünya sendromu’ denilen durum hedefleniyor. Sosyal psikologlar bu sendromu, toplum olarak umut duygusunun çok fazla darbe aldığı durumlarda kullanıyor.

Bu sendromun 3 tip belirtisi var:

1. Bazı insanlarda bu sendrom, içine kapanma, sosyal ortamdan kopma şeklinde belirti gösterir.
2. Bazı insanlar ise daha da hırçınlaşır ve teröre karşı bir terör yaratarak karşılık vermek ister.
3. Diğer bir grup da sık yaşanan bu gerilimden bıkar ve ülkeyi terk etmeyi hayal eder ya da imkanı varsa gider.

Teröristlerin istediği ise bu duygu durumlarını ortaya çıkartmaktır. Özellikle gelecek endişesi yaratarak, insanların kişisel ve kültürel yapısına göre bu üç durumdan birinin ortaya çıkmasını sağlarlar.

Bu nedenle ‘Türkiye güvenli bir ülke değil’ duygusunu giderecek çalışmalar yapmak gerekiyor. İnsanlara, durumun kontrol altına alınacağı ve gerçekçi çözümler oluşturulacağı konusunda umut verilmeli. Yöneticilerin buna özen göstermesi gerek.

Özellikle gençler ve çocuklar çok etkileniyor bu olaylardan. Çocuklar, anne babalarının olaylar karşısındaki tavırlarına bakarak, kendilerine onu model alıyorlar. Ebeveynlerin de bu noktada dikkatli olması şart. Daha olumlu bir tavır sergilemeleri gerekiyor. Ancak burada olayı inkar etmemek, olmamış gibi davranmamak da çok önemli. Çünkü inkar etmek, çocuklarda güven duygusunu zedeleyen bir durumdur.

Hepimiz bir gemideyiz. Kaptana ya da diğer mürettebata kızmak yerine geminin tamamını düşünölmeli. Yöneticilerin hataları elbet konuşulmalı ama abartılardan kaçınmalı. Hepimiz zarar görüyoruz çünkü. Zaten bizi parçalamak istiyorlar ve bundan haz alıyorlar. Güçlenerek ve birleşerek bu durumları atlatmamız şart. Gerilim politikalarını azaltmak ve öfkeye öfkeyle karşılık vermek yerine sakin kalmak gerekiyor. Dediğim gibi teröristler en çok, gerilmemizi ve parçalanmamızı istiyorlar.

Psikolojide strese karşı 3 davranış modeli vardır:

- 1- Kimi insan stresi **sünger** gibi emer ve onunla yaşar.
- 2- Kimileri strese karşı bir **teflon** gibidir. Daha bencilce yaklaşır olaya. Kendisi yanmaz ama kendisine temas edenı yakar.
- 3- Kimisi de **kauçuk** gibidir. Stresi öğütür, azaltır ve onunla sağlıklı bir şekilde mücadele eder. İnsanlara tavsiyem kauçuk modelini benimsemeleri... Toplum olarak kauçuk gibi olalım; esneyelim ama dağılmayalım.”

Kaynak: <http://www.nevzattarhan.com/kotu-dunya-sendromu.html>

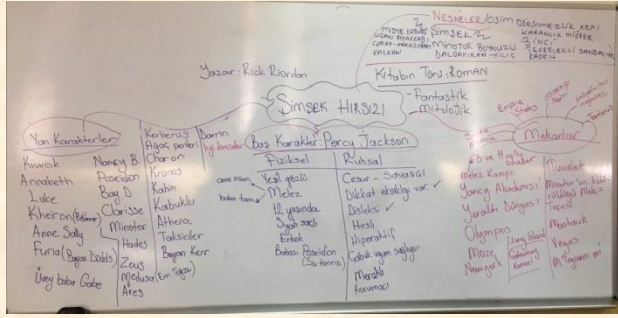
EĞİTİMDE İZLERİMİZ

7 ADIMDA MITOLOJİ

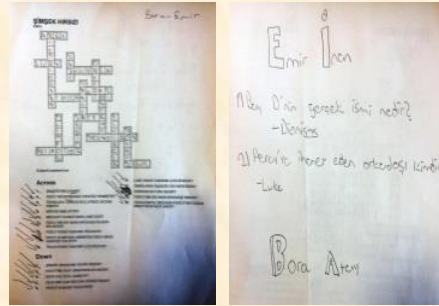
7.sınıf Türkçe derslerinde öğrencilerimiz “Zaman ve Mekan” ünitesi kapsamında farklı ve eğlenceli bir öğrenme süreci yaşadılar. Ekim-kasım aylarında gerçekleştirdiğimiz çalışmaların çıkış noktası “Percy Jackson ve Olimposlular” serisinin ilk kitabı olan “Şimşek Hırsızı” adlı fantastik romandı. Okurken bile heyecanlanan öğrencilerimiz adeta yapacakları harika çalışmaların sinyalini veriyorlardı.

Sorgulama cümlemizi “Mitolojik karakterler ve mekanlar yaratıcılık sayesinde günümüzde geçen öykülere entegre edilebilir.” olarak belirledik. Bundan hareketle tasarladığımız etkinliklerle öğrencilerimizin araştıran-sorgulayan, düşünen, iletişim kuran, ilkeli, açık görüşlü bireyler olma yolculuğunda onları yüreklendirmeyi amaçladık.

Çalışmamızın ilk adımında öğrencilerimiz, derinlikli beyin fırtınası yaparak kitabın kapsamlı birer zihin haritasını oluşturdular. Böylece bir kitabın temel parçalarını önem sırasına göre belirlemeyi deneyimlediler.



İkinci adımda kitapla ilgili temel bilgileri ölçen bir bulmacayı, ikişer kişilik gruplar halinde çözdüler ve yanıtları birbirleriyle paylaştılar. Daha sonra aynı gruplar kitapla ilgili yeni sorular hazırladılar. O sorulardan tüm 7.sınıf öğrencilerinin ortak hazırladığı büyük bir çengel bulmaca daha düzenlendi ve tahtaya yansıtılarak çözüldü.



Üçüncü adımda her sınıfta gönüllü öğrencilerimiz, "mitolojik varlık, kavram ve mekanlar", "Kitabımızdaki mitolojik öğeler" ve "Yazarımız Rick Riordan" hakkında farklı ve etkileyici sunumlar yaptılar. Bu sunumlardan sonra sınıflarımızda oluşan forum ortamı gerçekten görülmeye değerdi.



Dördüncü adımda, bu sunumlarla Yunan mitolojisi, kitabımız ve yazarı hakkındaki bilgi ve düşüncelerini geliştirip derinleştiren öğrencilerimizle iki tane mitolojik öykü analiz ettik. Bu öyküler ışığında öykü türünün özelliklerini de belirledik. Böylece sonuç değerlendirmesi için yazacakları mitolojik öykülere de bir zemin hazırladık.

Beşinci adımda "Neden Bu Resimler?" adlı etkinliğimizde 2-3 kişilik gruplar oluşturan öğrencilerimiz, kendilerine verilen pek çok resimden beş tanesini seçerek onları kitabımızla ilişkilendiren mini sunumlar yaptılar.



6.adımda çok renkli, hareketli, yaratıcı bir etkinlik vardı: Yuvarlak masa yazarlığı.

4-6 kişiden oluşan her grup kendine bir lider seçti. Bu liderin başlattığı bir mitolojik öykü yazma süreci başladı. Her üyenin sırayla öyküyü kaldığı yerden devam ettirmesiyle oluşan öyküleri liderler tamamladı. 4 dakika ile başlayan yazma süresi her üyede bir dakika arttırıldı. Bir üye yazarken diğerleri de öykülerini sunacakları kartonları hazırladılar. Sonunda her grup öyküsünü diğer arkadaşlarına okudu ve öyküleri hep beraber değerlendirdik.



7.adımda ise bu yoğun ve özel çalışmaların meyvelerini almaya sıra geldi. Sonuç etkinliğinde öğrencilerimiz "Mitolojik varlıkların ve mekanların kullanıldığı, günümüzde geçen fantastik öyküler" yazmak üzere harekete geçtiler. Önce öykü planı hazırlayarak harika öyküler yarattılar.

Bu uzun süreçte öğrencilerimizle muhteşem deneyimler yaşadık. Her adımda farklı ATL becerilerimizi geliştirdik. İletişim becerimizi, sosyal becerilerimizi, düşünme ve araştırma becerilerimizi farklı boyutlara taşıdık. Buna bir de yaratma-üretme deneyimi de eklenince gerçekten eğitsel bir doyuma ulaştık.

MYP yolculuğumuzda, öğrencilerimizle birlikte daha nice renkli, başarılı, hayatın içinden çalışmaların altına imza etmek dileğiyle...

SERVİS ŞOFÖRLERİ İÇİN EĞİTİM



Millî Eğitim Bakanlığı'nın yönlendirilmesi ile Özel Bilkent Lisesi, Ortaokulu ve İlkokulu Müdürleri tarafından 21 Aralık 2016 günü Köker Turizm'in tüm servis şoförlerine MEB tarafından içeriği hazırlanmış olan bir eğitim programı düzenlenmiştir. Bu bağlamda katılımcılar, Okul Servis araçları için hazırlanan Yönetmelikteki değişiklikler, Şoförlerin görev ve sorumlulukları öğrenci ve velilerin karşılaştıkları sorunlar, servis şoförlerinin sürücü eğitimleri, servis araçlarında güvenlik kamerası ve GPS sistemlerinin bulundurulması konularında bilgilendirilmişlerdir.

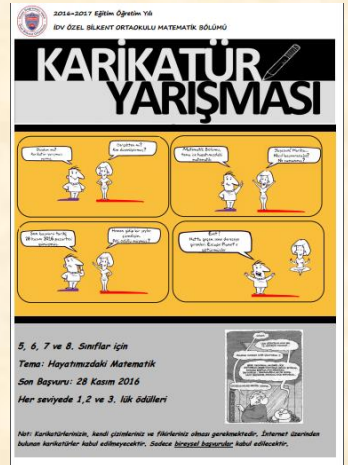
Okul Servis Hizmetleri Yönetmeliği doğrultusunda Yasal dayanaklar, Denetim boyutu, Yönetmelikte Değişen Maddeler, öz değerlendirme, iletişim becerileri, iletişim kanalları, "Sen Dili", "Ben Dili", genellemeler, önyargılardan kaçınma, eşit davranma, çocuklara hitap etme, öğretmen gözlemleri, çocukların dinlenilmesi, serviste uygun davranışlar, kurallar servis sürücülerinin önemi ve görevi, başlıkları altında yapılan çalışma verimli geçmiştir. Köker Turizm'in şoförlerine eğitime büyük bir ilgi ile katıldıkları için teşekkür ederiz. Ayrıca bu eğitimi hazırlayıp sunan İlkokul Müdürümüz Sayın Nazan Akın'a müteşekkirimiz.

MATEMATİK KARİKATÜR YARIŞMASI SONUÇLANDI...

Matematik bölümü tarafından organize edilen karikatür yarışmamız sonuçlandı. Öğrencilerin özgün eserleri ile hayatımızdaki matematiği görsel olarak betimledikleri çalışmalarını Matematik Bölümü öğretmenleri tarafından değerlendirilerek 1.,2., 3. ve 4. dereceye giren öğrenciler belirlendi.

Matematik Bölümü'nün öğrencilerimizin günlük yaşamdaki matematiği farklı anlatımlarla ifade etmelerini destekleyen bir sonraki çalışması Ocak ayındaki Matematik Hikaye Yarışması olacak.

Yarışmada ilk dörde giren ve Evden Kaçış oyunu bileti kazanan öğrencilerimizin isimleri ve hazırladıkları karikatürler aşağıdadır.



Denetimimiz sonucunda araçlarımızda güvenliği tehdit edebilecek sıkıntılar görülmemiş olup gerekli konularda firma bilgilendirilmiştir.

Saygılarımızla,
Okul Aile Birliği

OAB SATIş ETKİNLİKLERİ

Yeni yılda bizden yardım bekleyen okulların öğrencilerini sevindirmek amacı ile Okul Aile Birliğimiz 27 ve 28 Aralık günleri yiyecek ve hediyeelik eşya (her biri 5 TL'den satılacak olan Pamuk şeker, macun, kağıt helva, kolatalı pişmaniye, kurabiye, mısır) satışları düzenlediler. Bu çalışmamıza destek vermek isteyen öğrencilerimizin yanlarında uygun miktarda para bulundurmalarını rica eder, katkılarınız için teşekkür ederiz. Ayrıca aynı günlerde öğrencilerimiz için Kıyafet firmamız tarafından bebek boyama etkinliği de yapılacaktır. (25 TL.)

ORTAOKUL MÜZİK BÖLÜMÜ ETKİNLİKLERİ



5.ve 6. Sınıf ğrencilerimiz ile 20.12.2016 tarihinde Devlet Opera ve Balesinden gelen müzisyenlerin hazırlamış oldukları tiyatral opera etkinliğinde keyifli vakit geçirdik. Yaylı algılar, insan ses grupları ve farklı kültürlerin müziklerinden örnekler sergilenen etkinlikte öğrencilerimiz müzik derslerinde öğrendikleri bilgileri pekiştirmiş oldular. Öğrencilerimiz için de unutulmaz bir deneyim oldu. Organizasyonun gerçekleşmesinde emeği geçen herkese çok teşekkür ederiz.

İNGİLTERE VE AMERİKA'DA YAZ OKULLARI

İngiltere ve Amerika'da yaz okulları hakkında bilgi almak için lütfen [TIKLAYINIZ](#). Eğer yaz okulu programlarına katılmayı arzu ederseniz Yönetim Sekreterimiz Sayın Türkan Makinacı'ya başvurabilirsiniz.

ARALIK AYI ETKİNLİK TAKVİMİMİZ

Tarih	Etkinlik	Yer / Saat
26 Aralık 2016	5-6-7.Sınıflar için Mevlna Etkinliği	10:00-10:40 AS
30 ARALIK 2016	Ortaokul ğrencileri için Yeni Yıl Eğlencesi	14:40-16:10 AS

EKO-OKUL ÇALIŞMALARIMIZ

Sayın velilerimiz,

“Sağlıklı beslenmek için tabağımda hangi menüler olmalı, neleri yemeli nelerden kesinlikle uzak durmalıyım?” sorularının cevabını merak ediyor musunuz? Öyleyse sizi videomuzu izlemeye davet ediyoruz. İyi seyirler...

<https://www.youtube.com/watch?v=EPNvfqgRXek>

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...