



TED BURSA KOLEJİ

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ

Güliver ile Devler Ülkesi'ndeydik



Haftanın Bazı Başlıkları

- *Bazı Çocuklar Uyku Zamanı Geldiğinde ...*
- *Kardeş Okullarımızla El Ele*
- *Güliver ile Devler Ülkesi'ndeydik*
- *Çim Adam Projesi*
- *Meslekler ve Özellikleri*
- *Lise Kulüp Çalışmaları*
- *TED Bursa Koleji Kurucu Müdürü Dilek Özcan*
- *Spor Bölümü Öğretmenlerimize İlk Yardım Eğitimi*



Bazı Çocuklar Uyku Zamanı Geldiğinde Yataklarına Gitmekte Sorun Yaşarlar

Çocuklarda Uyku Bozuklukları

Aileler yatma zamanı geldiğinde, çocukların kendiliğinden yatmasını ve gece boyunca da mışıl mışıl uyumasını ister. Ancak günümüzde ailelerin % 30'u sorun yaşarlar. Bazı çocuklar gece olunca yatmamak için direnirler ya da gece yarısı uyanıp ağlamaya başlarlar. Bir kısmı ise gece korkuları yaşarlar ya da kalkıp evin içinde dolaşırlar ve sonunda anne ve babanın yatağına yatmayı başarırlar.

Her yaştaki çocuk için, düzenli bir gece uykusu fiziksel ve duygusal sağlık için çok önemlidir. Büyüyüp gelişebilmeleri için çocukların kesintisiz uyku uyumaya gereksinimleri vardır. Uykusunu almış ebeveynler de hem evde hem de işlerinde daha verimli olurlar.

Hepimiz gece boyunca belli aralıklarla uyanabiliriz. Doğduğumuz günden başlayarak yaşamımız boyunca bizler normal uyanıklık döngüsünün yanı sıra pek çok hafif ve ağır uyku dönemlerinden geçersiz. Bu uyanıklık dönemleri doğal bir şekilde seyreder. Bundan dolayı kendiliğimizden uykuya dalarız ve sabah bunu hatırlamayız bile.

Aileler çocuklarının geceleri uyumasının ya da uyandıklarında tekrar uykuya dalmalarının kendi ellerinde olduğu gibi yanlış bir inanca sahiptirler. Bu nedenle çocuklarına olan düşkünlüklerinin yanı sıra kendileri de uykularını alabilme isteğiyle işe yaradığını düşündükleri çeşitli tedbirler almaya çalışırlar. Ancak yapmaya çalıştıkları yardım genellikle çocuklarının gereksinimi olan yardım olmaktan çok uzaktır.

Bebekler, aileleri onları besleyerek ya da sallayarak uyutmaya çalıştıklarında kendi kendilerine uykuya dalmayı öğrenemezler. Oysa bebeğin, kendini sakinleştirerek tekrar uykuya dalmayı öğrenmeye gereksinimi vardır.

Bazı aileler bir süre sabrederlerse bebeklerinin uyku sorunları kendiliğinden geçer zannederler. Oysa bu her zaman bu kadar kolay olmaz. Uyku alışkanlıkları öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle uyku sorunu olan bebekler bu konuda sorunlu bir çocuk olarak büyürler.

Yaşamımızda pek çok sorun için önceden tedbir almak ya da önlemeğe çalışmak sorunun çözümünde kolaylık sağlamaktadır. Bu çocuklar ve uyku söz konusu olduğunda da böyledir. Başlangıçta yeni doğan bebek, gece ve gündüzü ayırt edemez. Dahası, mideleri sadece 3 ila 6 saat kendilerini tok tutacak kadar besin alabilmektedir. Bu nedenle yaşamın ilk bir kaç haftasında ne bir uyku, ne de yemek düzenleri olur. İlk ay içinde çoğu bebek 3 ila 5



saat süren bir tek uzun uyku uyuyabilirler diğer uykuları daha kısa süreli olur. Ailenin ilk görevi küçük bebeklerine bu uykunun gece olmasını öğretmek olmalıdır.

Küçük Çocuklarda Uyku Bozuklukları

Çocuklar genellikle aileleri yatmadan yataklarına gitmek istemezler. Yatmayı geciktirmek için ellerinden geleni yaparlar. Amaçları aileleri ile daha uzun süre birlikte olmak, ilgi çekmek ve genellikle de biraz daha TV seyretmektir. Engelleme taktikleri genellikle işe yarar. Bütün gün yorulmuş olan ve kendileri için sakin bir zaman isteyen aileler de kendi uykuları gelene kadar ya da çocuklar uykuya dalana kadar TV seyretmelerine göz yumarlar. Bu sorunu çözebilmek için;



- Öncelikle aileler çocuklarının ne zaman yatması gerektiği konusunda karar vermelidirler. Bu zaman çocuğun uyku gereksinimi ve ailenin kendileri için ayırmak istedikleri zaman dikkate alınarak belirlenmelidir. Bu zaman saptandıktan sonra ailenin, yaklaşık yarım saat sürecek bir “uykuya hazırlık seremonisi” düşünmesi gerekmektedir. Bu seremoni çocuğun, günün sona erdiğini, artık uyku zamanının geldiğini anlamasına yardımcı olurken, bunun güzel, her gece tekrarlanan ve düzenli bir alışkanlık olduğunu öğretmeği amaçlar. Bu değişmeyen seremoni, tuvalete gitmesi, elini yüzünü yıkaması (ya da banyo yapması), dişlerin fırçalanması, pijamaların giyilmesi, bir öykü okunması ya da sadece anne baba ile o gün olanlarla ilgili küçük bir sohbeti içerir. Çocuklar için uyku zamanı ailesiyle konuşmak için en uygun zamandır ve böyle bir sohbet çok değerlidir. Bu süre, çocuğunuzla boğuşmak onu gıdıklamak ya da diğer uykusunu dağıtacak oyunlar yapmak için uygun değildir. Uykuya geçiş seremonisi, mümkün olduğu ölçüde çocuğun odasında yapılmalıdır. Böylece bu etkinlik bittiğinde anne baba odasına gider. Bu çocuğun anne babanın odasından çıkıp kendi odasına gitmesinden daha kolaydır. Hem anne hem de baba mümkünse bu özel zamanda sırayla yer almalıdır. Gün içindeki olumsuz davranışlarının cezalandırılması nedeniyle asla bu tören iptal edilmemelidir.
- Törenin bitiminde çocuğa sarılıp bir öpücük verilerek yatağına yatırılır. Küçük çocuklara bir bardak daha su içmesi ya da bir öpücük daha vermek gibi bir fırsat daha sağlanabilir ve anne baba odayı terk eder. Tabii ki geceleri bahaneler uydurarak yatış saatlerini geciktirmeye çalışan çocuklar kolay ikna olmazlar, öfke nöbetleri (temper tantrum) yaşayabilirler. Bu noktada “sen sakinleştiğinde yanına geleceğim” diyerek. Çocuğun odasının kapısı kapatılarak odadan çıkılabilir. Bazı çocuklar çok ısrarcı bir şekilde odalarından çıkıp anne babanın yanına gelebilirler. Bu durumda ailenin hemen kararlılıkla bir görevi yerine getirir biçimde çocuğu odasına geri götürmesi ve tekrar bir önceki gibi “sen sakinleştiğinde yanına geleceğim” diyerek. Çocuğun odasının kapısını kapatması kararlılığını göstermesi adına önemlidir. Bu noktada çocukla konuşmak, onu tatlı sözlerle ikna etmeye çalışmak ya da onunla tartışmak yanlış olur, çünkü böyle yapıldığında çocuk istediği gibi dikkatleri üzerinde toplamış olur ve bu da olumsuz davranışına devam etmesini sağlar. Bu nedenle ailenin kararlılığını sürdürerek çocuğun son kararın ebeveynlerinde olduğunu anlamasını sağlamaları gerekir.
- Ailelerin genellikle kendi odalarının kapısını kapatmak konusunda tereddütleri vardır. Çocuklarının korkacaklarını ya da bunun bazı psikolojik problemlere neden olabileceğini düşünürler. Aksine uzmanlara göre, aileler kendi odalarının kapısını kapayarak, onun gelişimi için çok önemli olan sınır koyma davranışını göstermiş

olmaktadırlar. Fiziki bir sınır koymak çocuğun bunu anlamasının en somut yolu olacaktır. Kapalı kapının ardından çocuğa birkaç şey söyleyerek rahatlaması sağlanabilir.

- Bazı çocuklar uyku saati geldiğinde sorun çıkarmadan yataklarında uyurlar ancak sabaha karşı uyanır ve usulca anne babanın yatağına giderler. Çocuklar anne babalarının yanında uyumayı çok severler, bilirler ki orada güvendedirler ve başlarına kötü bir şey gelemes. Çocuğun anne babanın yatağında yatmasına göz yumarak geceleri kendi başına uyumayı öğrenmesi engellendiği gibi anne babanın özel yaşamları da engellenmiş olur. Bu nedenle çocuğun yataktaki varlığı hissedilir hissedilmez kendi yatağına götürülmelidir. Gözyaşları ve protestolar olabilir ama ailenin, çocuğun kendi odasında ve kendi yatağında yatması konusunda kararlılığını gösterebilmesi çok önemlidir. Ayrıca anne babanın yanına gitmek üzere evin içinde dolaşırken karanlıkta bir yerlerini de incitebilirler. Eğer anne babanın uykusu çok ağırsa çocuğun odasına gerektiğinde onu duyabilecekleri yatağından kalktığını fark edebilecekleri bir sistem kurulabilir. Çocuklara gece uyanıpta tekrar uykuya dalmadıkları zaman kendi kendilerini meşgul edecek bir şey bulmaları öğretilir. Ancak çocuklar bu durumda anne babanın odasına gitmemelidir. Gece boyunca yataklarında ve odalarında kaldıklarında sabah onlara övgü dolu sözler söylemek onları yüreklendirecektir.
- Çocuklar, “korkuyorum” ya da “çok korkunç bir rüya gördüm” diyerek bizi etkilemeye ve sınırlarımızı denemeye çalışırlar. Uzmanlar, çocukların gece odalarından çıkarken ailenin koyduğu sınırdan da çıktıklarını ileri sürmektedirler. Çocuğu yatağına geri gönderirken aileler onlara kendilerini nasıl kontrol edebileceklerini öğretme adına da önemli bir adım atmış olurlar.

Büyük Çocuklarda Uyku Problemleri:

Gece Korkuları ve Kâbuslar

Çocukların uyku alışkanlıkları tartışılırken aileler, çocuklarda uyku sorunlarının çok çeşitli tıbbi nedenleri de olabileceğini unutmamalıdır. Orta kulak enfeksiyonları, kalın bağırsakta ya da karın boşluğunda duyulan ağrılar hatta bazı alerjik reaksiyonlar bile uykuyu bozabilir. Bazı nedenlerle kullanılan ilaçların uykuyu bozucu özellikleri olabilir. Bu durumlarda ailenin müdahalesine rağmen çocuk tekrar uykuya dalmakta zorluk çekebilir. Benzer durumlar kısa süreli geçici durumlardır.

Her çocuk yetişkinlerde de olduğu gibi korkuyla uyanmasına neden olan rüyalar görebilir. Çocukluk döneminde kâbuslar çok sık görülür, çocuklar ne gördüklerini hatırlarlar. Genellikle onların varlıklarını tehdit eden bir tema söz konusudur. Bu kâbusların nedenleri kesin olarak bilinmemekle birlikte uzmanlar, normal gelişim sürecinde yaşam olaylarının, TV filmlerinin bu rüyalara neden olabildikleri görüşündedirler. Bu durum kız çocuklarında erkek çocuklara göre daha sık görülür.

Kâbuslar genellikle rüya görmenin en yoğun olduğu gecenin ikinci yarısında görülür. Küçük çocuklar kâbus görünce korku içinde uyanır ağlayarak ebeveyn odasına koşarlar daha büyük çocuklar ise kâbusun ne olduğunu artık öğrendikleri için bununla baş edebilir ve anne babayı uyartmadan tekrar uykuya dalmayı başarabilirler.

Kâbus görerek uyanan çocuğun fiziksel teması, rahatlatılmaya ve kendini güvende hissetmeye gereksinimi vardır. Genellikle çocuklar gördükleri kâbusun konusuna ilişkin bilgi verebilirler bu da ailenin bunun sadece kötü bir rüya olduğunu çocuğa anlatabilmesine olanak verir. Bu durumda anne babanın, tekrar sakinleşene ve uykuya dalmaya hazır hale gelen kadar çocuğun odasında onunla bir kaç dakika geçirmesi uygun olur.

Genellikle kâbus gören çocuklar bazı nedenlerden dolayı stres altındadırlar bu nedenle sabah olunca onunla kendisine sıkıntı verebilecek konular üzerinde konuşmak uygun olacaktır. Çocuk için gördüğü kâbus ciddi bir şeydir. Bu nedenle böyle bir kâbustan sonra onun pek çok gece uykuya dalmaktan endişe duyması ya da uyanması beklenmelidir.

Eğer bir çocuk çok sık kâbus görüyorsa ailenin çocuğun hem gece hem de gündüz aktivitelerini gözden geçirmesi yararlı olacaktır. Günümüzde çocukların baş etmekte zorlanabileceği pek çok neden olabilir.

Çocuğumuzun televizyonda gereğinden fazla korku verici, şiddet içeren program izlemediğinden emin olmak gerekir. Çocuklarda fantezi ve gerçek arasındaki ayırım genellikle net değildir. Şiddet içeren filmler ve grafik görüntülerin çocuklar üzerinde etkisi çok uzun sürelidir.

Uyku Bozuklukları içinde, gece korkuları, uykuda yürüme ve uykuda konuşmanın görülme sıklığı daha azdır. Gece korkusu kâbustan farklıdır. Gece korkusu olan çocuklar kontrol edemedikleri çığlıklar atarlar, uyanıkmiş gibi görünürler fakat şaşkınlık içindedirler ve iletişim kuramazlar. Genellikle 4 ila 12 yaş arasında başlar. Uykuda gezen çocuklar ise dolaştıkları sırada uyanık izlenimi verirler ancak aslında uykudadırlar ve yaralanma tehlikesi altındadırlar. Uykuda yürüme genellikle 6 ila 12 yaş arasında başlar. Her iki durum da aile öyküsüne rastlanır ve erkek çocuklarda kızlardan da fazla görülür.

Genellikle bu tür uyku bozuklukları (parasomnia) olan çocuklarda bu krizler bir kez ya da ara sıra görülür. Ancak bu krizler gecede bir kaç kez ya da haftalarca her gece tekrarlıyor ya da çocuğun gün içindeki davranışlarını da engelliyorsa bir çocuk psikiyatrisi merkezinde incelenmesi gerekecektir. Gece korkusu sırasında aile çocuğu, kucaklamak ya da rahatlatmaya çalışmaktan sakınmalıdır. Hala kısmen uykuda oldukları için onu rahatlatmaya çalışırken uyanırlar ve yönelimleri daha da bozulur paniğe kapılabilirler. Bunun yerine normal uykusuna dönene kadar çocuğu dikkatle izleyerek yataktan düşmesi ya da yaralanması engellenmeye çalışılmalıdır. Çocuğun bakıcısının ya da bir yakının yanındayken gece korkusu yaşayabileceği ihtimali için onları uyarmak ve nasıl davranmaları gerektiğini anlatmak gerekmektedir. Gece korkuları kısa sürede geçmediği durumda bir çocuk psikiyatrisi merkezine başvurmak yararlı olacaktır.

Zaman zaman bazı çocuklar kâbus görmediği ya da gece korkusu yaşamadığı halde benzer tepkiler verebilirler. Çocukların aileyi etkilemek, tüm dikkatleri üzerinde toplamak kısaca ilgi görmek istediği anlar olur. Anne baba yorgundur çocuğun kendilerini kullanmakta olduğunu algılayamayabilirler. O da ilgi çekmek ve bazı kazançlar sağlamak amacı ile bu şekilde davranabilir. Bu noktada aile aşağıdaki şekilde davranarak önlem alabilir;



- Öncelikle çocuğa tekrar uykuya dalabilmesi için biraz zaman verebilir. 10 dakika yeterli olacaktır. Ondan sonra odasına giderek ona her şeyin yolunda olduğu söylenip tekrar yatağına yatırılır. Onu alıp kendi odamıza getirmemeli ya da yiyecek, içecek gibi şeyler vermemeliyiz. Aileler bu yaşananların gerçek uyku sorunundan mı kaynaklandığını, yoksa dikkat çekmek için sergilenen olumsuz davranışlar mı olduğunu anlamakta zorlanabilirler.
- Birçok aile için çocuğun uyku zamanı günün en sıkıntılı zamanıdır. Bebekler gecede birçok kere uyanıp beslenmek ister, daha büyük çocuklar ise yatağına gitmemek için direnir. Ya da anne baba çocuğı yatırır artık uyudu diye düşünür oysa o biraz sonra kalkar gelir. En önemlisi ailenin çocuğı nereye uyunacağını öğretebilmesidir. Uyuyacağı yer kendi odası ve kendi yatağıdır. Ne zaman uyuyacağı da çok önemlidir. Uyuması için belirlenen saat onun “uyku zamanıdır”. Uyku bozukluklarının önlenmesinin en iyi yolu ailenin çocuğı kendi kendine uykuya dalmaya bırakması ve gece normal uyanmalarında tekrar kendi kendine dalabilmesi ile olur. Gece bebeğı beslemek, uykusuzluktan bitap düşene kadar uyanık kalmasına izin vermek ya da ebeveynin yatağında birlikte yatmak uyku sorunlarının uzamasına ve sonraki yıllarda ortadan kaldırılması çok zor olan davranış problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.
- Olumlu uyku alışkanlıkları edinmiş bir çocuk sadece uykusunu almakla kalmaz pek çok da kazanç elde eder. Yaşamının en önemli derslerinden birini almış olur. Kendi çabasıyla bağımsızlık kazanmış olur ve stres anlarıyla her zaman başkalarından yardım beklemeksizin kendi başına baş etmeğı öğrenir.

Bu yazıda amaç, yukarıda tartışılan konulara dikkat çekmek küçük ipuçları vermektir. Ancak burada verilen bilgiler bu konuda yaşanan sorunların tamamen ortadan kalkması için yeterli olmayabilir benzeri durumlarla karşılaşıldığında uzmanlara danışarak gerektiğinde yardım almak sorunların pekişmemesi ve çocuk ile anne babanın ilişkisinin örselenmemesi için çok önemlidir.

KAYNAKLAR

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/sleep.htm>

http://www.walkkids.org/Epstein/Articles/Sleep_Disorders.html

http://mi.essortment.com/parentchildsep_rvzd.htm

Kardeş Okullarımızla El Ele



TED Bursa Koleji IB öğrencileri, kardeş okullarımız Taşpınar İlköğretim Okulu ve Küçük Deliller İlköğretim Okulu için 24 Ekim 2011 tarihinde bir yardım kampanyası başlattılar.

Okulumuz IB öğrencilerinin öncülüğünde iki hafta sürdürülen yardım kampanyasına çok geniş bir katılım sağlandı. Kampanya süresince toplanan yardımların bir kısmı 14 Kasım 2011 tarihinde Taşpınar İlköğretim Okuluna teslim edilmiştir. Diğer bir kısım yardım malzemesi ise ilerleyen günlerde Küçük Deliller İlköğretim Okuluna teslim edilecektir.

Birçok sosyal sorumluluk projesinin içinde yer alan TED Bursa Koleji öğrencilerimiz, yaptıkları bu etkinliklerle toplumsal sorunlara çözüm bulmaya çalışmanın yanı sıra paylaşmanın mutluluğunu da doyasıya yaşamaktadırlar.

Güiver ile Devler Ülkesi'ndeydik



Okulumuz 1.sınıf öğrencileri 16 Kasım 2011 Çarşamba günü "Güiver Devler Ülkesinde" adlı tiyatro oyununu beğeniyle izledi.

Güiver, Devler Ülkesi'ndeki maceralı yolculuğunu tamamlayıp ülkesine geri dönmüştür; ama içindeki macera tutkusunu bir türlü yok edememektedir. Evde oturmak hiç ona göre değildir. En kısa zamanda tekrar yola çıkmalı ve engin denizlere, bilinmeyenlere doğru yeni yolculuklara çıkmalıdır. Fakat onu bu kez bambaşka bir macera beklemektedir.

Maceralı yolculuğa birlikte çıktığımız 1. sınıf öğrencilerimiz, oyun bitiminde Güiver karakteriyle tanışarak ona merak ettikleri soruları sordular ve Gülliver'le fotoğraf çektirdiler.



Çim Adam Projesi



6. sınıf öğrencileri ile birlikte performans görevi olarak "çim adam" çalışması yaptık. Bunun için öğrenciler fen dersine gerekli malzemelerini getirerek, istedikleri çim adamı sınıf ortamında hazırladılar. Daha sonra hazırladıkları çim adamları evlerine götürerek 1 hafta boyunca, çimlenmesi için gerekli olan faktörleri kontrol ettiler. Çimlenmesi tamamlanan çalışma örnekleri ise, resimde görüldüğü gibi okul içinde sergilenerek diğer sınıflardaki öğrencilerle paylaşıldı. Bu çalışma sayesinde öğrenciler, çimlenme konusunda öğrendikleri bilgileri uygulayarak hayata geçirmiş oldular.



Meslekler ve Özellikleri

2. Sınıflar olarak “Okul Heyecanım” teması kapsamında “Meslekler ve Özellikleri” konusunu işledik. Konumuzu işlerken çevremizdeki insanların mesleklerinin farklı özellikler gerektirdiği üzerinde durduk. Değişik mesleklere ait resimler inceledik.

Tema konumuzla ilgili sınıf içi etkinliği olarak afişler hazırladık. Afiş çalışmasında öğrencilerimizi “Geçmiş Dönemin Meslekleri, Günümüzün Meslekleri, Gelecek Dönemin Meslekleri” olarak üç gruba ayırdık. Buldukları grup içindeki birer mesleği araştırarak sınıfta sunum yaptılar. Araştırdıkları meslekleri afiş çalışması ile pekiştirdik.



Lise Kulüp Çalışmaları

Öğrencilerimizin tercih yapan, karar veren, kendine güven duyan bireyler olarak yetiştirilmesi temel ilkemizdir. Bu amaç ve ilkeler çerçevesinde öğrenci kulüplerimiz oluşturulmuştur. Kulüp çalışmaları ile öğrencilerimizin sosyal hayata etkin şekilde katılabilmeleri, bireysel ilgi ve becerileri doğrultusunda girişimde bulunabilmeleri, bireysel ve grup çalışmalarlarıyla çevre sorunları ile ilgilenebilmeleri çözüm projeleri oluşturabilmeleri amaçlanmaktadır. Tüm bunlar çerçevesinde kulüplerimizin çalışmaları öğrencilerimizin katkıları ile devam etmektedir.



KULÜPLERİMİZ:

- *DRAMA KULÜBÜ
- *MODEL ARABALAR KULÜBÜ
- *FOTOĞRAFÇILIK KULÜBÜ
- *TİYATRO KULÜBÜ
- *MÜZİK KULÜBÜ
- *RESİM KULÜBÜ
- *BİLİMSEL PROJELER KULÜBÜ
- *FRANSIZCA DELF KULÜBÜ
- *MUN KULÜBÜ
- *FUTSAL-SPOR KULÜBÜ
- *MAKRAME KULÜBÜ

TED Bursa Koleji Kurucu Müdürü Dilek Özcan

Okulumuzun kurucu müdürü merhum sevgili Dilek Özcan'ı saygıyla andık.



Spor Bölümü Öğretmenlerimize İlk Yardım Eğitimi



Dr. Hakan SİVİŞ tarafından spor bölümü öğretmenlerimize ve antrenörlerimize verilen "İlk yardım semineri" çok önemli bilgiler edinmemizi sağladı.

İlk yardımda kabul edilen son tekniklerin anlatıldığı ve karşılaşılan hemen her durumda müdahale yöntemlerinin anlatıldığı seminer sonunda İlköğretim Okulu Müdürümüz Necati Çakır Dr. Hakan SİVİŞ'e verdiği bu değerli bilgiler için teşekkür ettiler.