

HAFTANIN ETKİNLİKLERİ

15.01.2017 Pazartesi

10:00 Jurassic Land
(Forum İstanbul) (Gr6)

12:00 Jingle Jakson ile "Müzik
Workshop" etkinliği (Gr457)

16:20 Basketbol Okulu/Piyano Okulu

16:20 Bireysel Destek Prog.Gr8 -
(Tür/Mat/Fen/Sos)

16.01.2017 Salı

10:00 Foreistanbul Oyun Eğlence
Merkezi (Gr5)

10:30 Çocuk Hastalıkları Uzman
Dr. Filiz Tilki "Çocuklarda
hastalıklardan korunma
yöntemleri ve beslenme"
konulu eğitim.(Gr46)

09:50 Yüzme (Gr24)

16:20 Modern Dans Atöl./Piyano Okulu

16:20 Bireysel Destek Prog.Gr8 - Din.K.

17.01.2017 Çarşamba

09:50 Yüzme (Preschool)

10:00 Spelling Bee - İngilizce grup
etkinliği (Gr234)

12:30 Tenis (Gr1)

15:40 Basketbol Okulu

15:40 Çocuk Sanat Tarihi Atölyesi

15:40 Bireysel Destek Prog.Gr8 -
(Tür/Mat/Fen/Sos)

18.01.2017 Perşembe

10:00 Yazar Burcu Ünsal Söyleşi
(Gr567)

14:30 Quiz Show - İngilizce
yarışma (Gr5678)

15:40 Açıklık Okulu

15:50 İngilizce Destek Programı

19.01.2017 Cuma

12:00 Ayın Kitap Kurdu ve
Ayın Öğrencisi'nin
açıklanması (Tüm okul)

12:00 1.Dönem Sonu- Öğrencilerin
ara tatili başlar (Tüm Okul)

20.01.2017 Cumartesi

11:00 Yaratıcı Drama Atöl. (Preschool)

13:00 Yaratıcı Drama Atöl. (Primary)

HAFTANIN SORUSU

6 kedi 6 fındığı 6 dakikada
yiyorsa,
12 kedi 12 fındığı kaç
dakikada yer?

HAFTANIN SÖZÜ

"Zamanımız kısıtlı! Bu yüzden başka
insanların gürültüsünün kendi kalbinizin
sesini duymanızı engellemesine izin
vermeyin."

Steve JOBS

BENİ TANIYOR MUYUM ?

Cocuk ve ergen psikolojisi üzerine yıllardır çalışan, uzman psikolog ve psikoterapist Garo TOPUZOĞLU ile öğrencilerimiz "Beni Tanıyor muyum?" konulu söyleşimizde bir araya geldi. Öğrencilerimizin sorularıyla yönelen söyleşide kendimizi tanıma, duygularımızı kontrol etme, öfke kontrolü, arkadaşlık ilişkilerimiz, ergenlik, konsantrasyon gibi birçok konuya yer verdi. Yer yer dramaya da yer verilen söyleşide, öğrencilerimizle canlandırma yaparak olaylar karşısında nasıl hissettiklerini ve bu hisleri karşındakine ne kadar geçirebildiklerini gösterdi. Söyleşi öncesi öğrencilerimiz Emel FİLİZ ve Kaan GÜZELOĞLU'nun yapmış olduğunu röportajı gelin hep birlikte okuyalım

E.FİLİZ: Sizce insan meslek seçimine kaç yaşında karar verebilir?

G.TOPUZOĞLU: Meslek seçimi yaşı yoktur. Bir seçimden öte bir ilgi vardır. İlginin ışığında, çocuklar o girdiği hangi meslek dalıysa onu sever. Diyelim ki bilgisayar çok seviyorsunuzdur. Ben ne iş yapacağım diye düşünürken içinizdeki ses diyor ki bilgisayarla ilgili bir iş yap çünkü bununla oynamayı seviyorsun. İlgi olduğunda motivasyon ve beyinde dürtülenme artıyor. Bir de bakıyorsunuz ki bir kararlılıkla o alana yöneliyorsunuz.

E.FİLİZ: Öfke kontrolü nasıl olur? Öfkemizi nasıl kontrol altına alabiliriz?

G.TOPUZOĞLU: Kontrol kelimesini sevmiyorum. Öfkeyi niye kontrol edelim. Öfke bize ne kazandırıyor diye bakmak lazım. Varsayalım sen öfkeli olduğun zaman, kendi kendine mi kızsarsın yoksa bir şekilde o hissettiğin duyguyu karşındakine hissettirmeye mi çalışırsın? Tahmin ederim ki hissettirmeye çalışırsın. Fakat öfkemizi doğru yönlendiremediğimiz zaman, bizim davranışlarımız bazen karşımızdakine hakkı olan duyguyu taşıyamıyor. Öfkeli olduğumuz zaman mesela masaya elimizi vuruyoruz. Masaya vurduğumuzda ben sana öfkeleniyorum diyerek bir yargı ve suçlama getiriyorum. Oysa bizim öfkemizin bizden istediği neydi? Öfkeli olduğum seni karşındakine söyle ama öyle uygun bir dille söyle ki ona gerçekten etki etsin ve bir daha bu öfkeli davranış yapmasın. Yapmamasını sağlayacak derecede bir

iletişim geliştiriyor öfke. Buraya kadar öfkeyi bu şekilde tarif edersek şimdi yapılacak iş çok güzel. O zaman masaya vurmak karşındakinin bunu anlamasını sağlar mı? Sağlamaz! Çünkü o da sana bu şekilde karşılık verebilir. Öfkemin hakkını yerine getirmiş olmuyorum. Anlayışlı bir iletişim kurarak öfkemi yönetmem gerekiyor.

K.GÜZELOĞLU: Öğrencinin ders başarısı ya da başarısızlığı karşısında anne babanın tutumu nasıl olmalı?

G.TOPUZOĞLU: Başarı karşısında son derece ödüllendirici olmalı. Başarısızlığı kesinlikle vurgulamamalı. Başarısızlık diye bir şey olmadığını öğretmeli. Başarısızlık kavramına baktığınız zaman komple başarısız hiçbir şey başarmamış diye bir kavram. Başarısız kavramı insana kendini çok kötü hissettirir. Başarılı kavram; evet burada başarılı oldun, derslerin şu konuda başarılı oldun. Öğrenci bazen düşük not alabilir. Başarı hep var fakat bazı konularda daha eksik ya da yetersiz olabilirsin. Çünkü şimdiye kadar hep başarmış ve başarılı olmuşsun. Şimdi bazı konularda bilgi eksikliği olmuş olabilir. Başarılısın çünkü bu sınıfa kadar gelmişsin. Böylece o bilgiyi edinmek için motivasyonun artar.

E.FİLİZ: İnsan kendini nasıl motive eder?

G.TOPUZOĞLU: İnsan kendini kavramları yeniden düzenleyerek motive eder. Motivasyonu düşüren şey kaygılanmadır. Mesela yarın olan sınav için kötü not alma ihtimali düşüncesiyle kaygılanırız. O içimizdeki kaygılı sesi dışsallaştırıp



ve ona cevap vererek, tedbir üretmeliyiz. Çalışacağım ve kötü not almayacağım dersek inanır ve tedbir olarak motivasyonumuzu arttırırız. Sınava ya başaramazsam ile girmeyeceğim.

K.GÜZELOĞLU: Arkadaşlıklarımızda bazen çok kolay kırılmalar yaşıyoruz. Fazla sahiplenmeler, paylaşamama durumları vs. Arkadaşlık tutumumuz nasıl olmalı dersiniz ?

G.TOPUZOĞLU: Evdeki tutumlar da bunu bir miktar belirliyor. Çok sıcak ve samimi bir önerim var, süreğen olması için. Kesinlikle arkadaşlığınızın güç

savaşına girmesini engelleyin.

Arkadaşlık içerisinde sen-ben savaşına girilmez. Kim sen ben savaşına giriyorsa

karşısındaki bunu fark etmeli ve biz dostuz, biz

arkadaşız, aynı okulu paylaşıyoruz neden güç savaşına giriyoruz diyebilir. Şunu kesinlikle unutun. Sen bana uygun değilsin, ben sana uygun değilim. Mademki aynı ortamda bulunabiliyorsunuz hepimiz birbirinize uyumlu olma potansiyeli ile geldiniz. Uyumsuz ne var? Düşünceleriniz. Birbiriniz hakkında yaptığınız falcılık. O benim hakkımda böyle düşündüğü için

böyle yapıyor. Aslında bilmiyoruz ki onun ne düşünerek sana ne yaptığını. Ona söyleyeceksin şu an bana öfkeli davranıyorsun aslında bu öfkenin bana karşı olmadığını biliyorum fakat beni incitiyorsun dersek güç savaşı kalmaz. İşte arkadaşlık ve dostluk böyle çok daha perçinleşir. Güç savaşından çıkın, işte duygularınızı önyargılardan uzak durarak karşınızdakini kırmadan biz dili ile ifade edin. Daima arkadaşlıktan yana olun, bireyselleşmeye, yalnızlaşmaya hiç gerek yok.

E.FİLİZ: Hem aileler hem çocuklar için zor bir dönem olarak bilinen ergenlik dönemi en kolay nasıl atlatılır?

G.TOPUZOĞLU: Ergenlik dönemini hepimiz birlikte, hep bir ağızdan zorlaştırdık.

Esasında bu en güzel dönem. Biz kendimizi arayış içerisindeyiz fakat aileler bu arayışı kabul etmiyor.

Ben bir şeyi aradığım zaman bana birisinin yardım etmesi gerekirken, aradığım şeyin bulunmasını zorlaştırıyor olduğunu düşünün. Hakikaten arama-arayış işi zor. Gelişmek için arayış içerisindeyim, hatalar yaparak gelişeceğim. Yaparken hata olduğunu

bilmiyorum. Sen benim spontane hareketlerimi hatalısın diyerek etiketliyorsun. Ondan sonra da yapmamamı sağlıyorsun. Yapmadıkça gelişmiyor, gelişmedikçe üzülüyorsun. Bazı kısıtlamalar koyabilirsin bana. Belli sınır içerisinde denemeye açık olmalıyım. Ergenlik bu şekilde ebeveyn şefkatiyle karşılanırsa çok rahat geçer. Her türlü duyguda yanında olduğunda, ağladığında güldüğünde yanında, gereğinde yalnız bırakıp deneyimlerine de müsaade ederek, hata bile yaparak ağlayarak geri döndüğünde yine yanıdaysan, ergenliğin bu döneminde sen aradığını bulursun, ebeveyn seni yönetmiş olur ve sen güzel bir insan olur anne babaya sevginle geri dönersin.

K.GÜZELOĞLU: Başarıya giden yol nedir ? Nasıldır ?

G.TOPUZOĞLU: Başarmak diye bir şey var. Bunun için motivasyon gerekli. Başarılı olmak adına bizi yetiştiren ebeveynlerimizin bizi sürekli takdir etmeleri ve hatalarımızın düzeltilmesi adına zemin hazırlamaları. Bence başarıya giden yol ebeveynlerden geçer.

E.FİLİZ: Telefon, bilgisayar, televizyon... Bunların kullanımı ya da sınırlaması nasıl olmalı?

G.TOPUZOĞLU: Gündelik işlevselliğimiz bozuluyorsa yani yapmamız gereken işler ödevsel duruyor ve biz bunlarla meşgul oluyorsak o zaman dikkat etmemiz gerekiyor. Aşırıya kaçılırsa, bunların kısıtlanması gerekiyor.

“Motivasyonu düşüren şey kaygılanmadır. O içimizdeki kaygılı sesi dışsallaştırıp ona cevap vererek, tedbir üretmeliyiz.”

THIS YEAR WE ARE BAKING FOR ÇYDD

One of the most popular social responsibility projects at school is our "Bake Sale" project which takes place on the first Monday of each month. Every year different non-profit organisations are

This month's Bake Sale Project was done by Year 1. First, home-made cookies were presented and then sold by Year 1 students wearing chef costumes. The price of the cookies ranged from 1 to 5 Turkish Lira and they sold

out very quickly. 186TL was collected - the highest amount of the academic year so far.

The money raised from our Bake Sale projects will be donated to ÇYDD (Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği) at the end of 2018.

We thank all our parents and students for



supported thanks to the participation of different grades of our school. The money collected by the sale of our parents' and students' home-made food products is donated to the non-profit organisations at the end of the year.

supporting our Bake Sale project - a project which continually aims to increase a sense of social awareness, empathy and volunteerism.