

ÇOCUKLARDAN GÖKKUŞAĞI MESAJ VAR

Uzaktan eğitim devam ederken koronavirüs tedbirleri kapsamında evde kalmak zorunda kalan ilköğretim öğrencileri için bir proje başlatıldı. Proje kapsamında çocuklar yaptıkları gökkuşağı resmini evlerinin pencerelerine asıyor. Projeye, farklı pencerelerde gökkuşağı resimleri gören çocukların yalnız olmadıklarını hissettirmek amaçlanıyor.

“YALNIZ OLMADIĞINI HİSSEDECEK”

Proje hakkında bilgi veren Gökkuşağı Koleji Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Tüm çocuklarımızdan bir resim kâğıdına gökkuşağı çizmesini istiyoruz. Bunu boyuyorlar ve evlerinin pencerelerine asıyorlar. Pencerede gökkuşağını gören çocuklar evde kalanın sadece kendileri olmadığını görecek ve yalnız olmadığını hissedecek” dedi.

“TÜM ÇOCUKLARI DAVET EDİYORUZ”

Projeye sosyal izolasyonu ve stresli durumu renklendirmeyi hedeflediklerini ifade eden Gayretli, “Hep beraber yeni umutlara ışık saçalım istiyoruz ve tüm çocukları bu aktiviteye aileleriyle beraber davet ediyoruz” diye konuştu.

“GELİŞİMLERİNE DE KATKIDA BULUNACAK”

Ailece yapılacak aktivitelerin de önemli olduğuna da vurgu yapan Gayretli, “Ailece oynanan oyunlar, yapılan sohbetler, birlikte okunan kitaplar ve mutfakta birlikte hazırlanan yemekler ev içerisinde de bizleri sosyalleştirecek, çocukların gelişimlerine de katkıda bulunacaktır” şeklinde konuştu.

MATEMATİK LİGİNDE DÜNYA BİRİNCİSİ OLDULAR

Uluslararası Matematik Ligi'nin (International Mathematics League) kazananları belli oldu. 19 ülkeden 1000'den fazla okulun katıldığı yarışmada Türk öğrenciler, 141 puanla dünya birincisi oldu.

Amerika, Kanada, Çin, Brezilya başta olmak üzere dünyanın birçok ülkesinde uygulanan Uluslararası Matematik Ligi (International Mathematics League) sonuçlandı. Gökkuşağı Koleji öğrencileri, 7'nci sınıflar kategorisinde takım olarak 141 puan alarak dünya birincisi, 6'ncı sınıflar kategorisinde 125 puan alarak dünya dördüncüsü oldu. Bireysel değerlendirmede ise 7'nci sınıf öğrencileri Kumsal Su Demiray dünya sıralamasında 1'inci, Hüseyin Furkan Şahin 2'nci, Onur Başaran 3'üncü oldu.

Yarışmanın amacı hakkında bilgi veren Gökkuşağı Kolejleri Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Uluslararası Matematik Ligi, öğrencilerin akademik yönelimli bir etkinliğe katılma ve matematik başarısını tanıma konusunda eğitim açısından zenginleştirici bir fırsat veriyor. Öğrencilerimizin sahip oldukları temel bilgi ve yeteneklerini kullanarak üst düzey becerilerini ortaya çıkarmak ve bu dersleri günlük hayatla ilişkilendirerek hayatlarının bir parçası haline getirmelerini hedefliyoruz. Sene başında her sınıf seviyesinden belirlenen matematik olimpiyat takımlarıyla yıl içerisinde yoğun bir çalışma yaparak, katıldığımız olimpiyat

yarışmalarında madalyalar ve uluslararası sertifikalar kazanmaya devam ediyoruz” diye konuştu.

Öğrencilerin hafta içi düzenli olarak ekstra matematik olimpiyat dersleri ile yarışmalara hazırlandığını ifade eden Gayretli, “Ulusal ve uluslararası yarışmalarda kazandığımız madalyalar ve dereceler bizim için bir gurur kaynağı olmasının yanında, önümüzdeki yıllarda gelecek başarıların da bir göstergesi. Öğrencilerimizi tebrik ediyor ve başarılarının devamını diliyoruz. Emek veren öğretmenlerimize ve desteklerini esirgemeyen idarecilerimize de teşekkür ediyoruz” dedi.

“KARANTİNA SONRASI NORMAL YAŞAMA DÖNMEK KOLAY DEĞİL”

İngiltere’de yapılan bir araştırmaya göre koronavirus karantinası altına alınmış kişilerin yüzde 54’ünün karantina sonlandıktan sonra da öksüren ve hapşırarak kişilerden kaçındığını dile getiren Psikiyatrist Onur Okan Demirci, “Araştırmaya göre yüzde 26’sının kalabalık yerlere artık girmek istemediği, yüzde 21’inin halka açık hiçbir alana gitmediği saptanıyor. Bu kişilerin normal hayatlarına dönme süreçlerinin birkaç aydan üç yıla kadar uzadığı görülüyor” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Onur Okan Demirci, “Bu araştırma bizlere karantina süreci sonrası hemen normal yaşamlarımıza dönebilmemizin o kadar kolay olmadığını gösteriyor. Ne kadar sürede normale dönebileceğimizi ise karantina sürecinde alacağımız önlemler ile sürenin ve kayıplarımızın en aza indirilmesine bağlı olacağını rahatlıkla söyleyebilirim” diye konuştu.

“KISITLAMALAR TERS ETKİYE YOL AÇABİLİR”

Araştırmaların, karantina sürecinde alınan bazı kararların ters etkiye yol açabildiğini gösterdiğini belirten Demirci, “Örneğin; seyahat yasağı ve eve kapanma süreçlerinde insanların hastalık kaygısı ile birlikte nüfusun ve hastalığın yoğun olduğu bölgelerden az olduğu bölgelere gitmeye çalışarak hastalığı yanlışlıkla daha çok yaydığı durumlar görülüyor. Bu durum bize kısıtlamaların bile ters etkilere yol açabileceğini ve bu konuda oldukça dikkatli davranmamız gerektiğini gösteriyor” dedi.

“EN YÜKSEK PSİKOLOJİK STRES SEVİYESİNE SAHİP KİŞİLER 16-24 YAŞ ARALIĞINDA”

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Onur Okan Demirci şunları söyledi:

“2007 yılında Avustralya da yaşanan influenza salgınında bir tane çocuk sahibi olanların olmayanlara göre 1.2 kat daha fazla psikolojik stres yaşadıkları tespit ediliyor fakat 3 veya daha fazla çocuk sahibi olan kişilerin ise psikolojik strese karşı daha dayanıklı oldukları gösterilmiştir. Bunun nedenleri fazla çocuk sahibi olmanın karantinanın sıkıcılığından kurtararak dikkat odağını dağıtması, çok çocuk sahibi olanların yaşlarının tek çocuk sahibi olanlara göre daha ileri olması, tek çocuğu olanların kaybetme kaygısının daha yüksek olabileceği olarak gösterilebilir. Bu araştırmanın sonucunda en yüksek psikolojik stres seviyesine sahip kişilerin 16-24 yaş aralığında olduğu gösteriliyor.”

Karantina sürecinde her gün takip edilen haberlerin, rakamların ve ölüm oranlarının karantina sonrası da zihinlerde bir süre daha devam edeceğine vurgu yapan Demirci, “Karantina altında yaşadığımız sıkıntıların karantina sonrasında da karantinada kalınan sürenin kat be kat fazlası olarak devam edebileceğini unutmamalıyım. Sadece önümüzdeki birkaç haftalık süreci değil, sürecin sonunda çok daha uzun olabilecek psikolojik sorunların olduğu bir dönemi de ciddiyetle göz önünde bulundurmak gerekecektir” şeklinde konuştu.

PROF. DR. YOLCUOĞLU: BİLİM KURULU’NDA HER BRANŞTAN AKADEMİSYEN YER ALMALI

Koronavirüs Bilim Kurulu’na her branştan akademisyenin girmesiyle ilgili tavsiyede bulunan Sosyal Hizmet Uzmanı Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, kurulda sosyal bilimcilerin de olması gerektiğine dikkat çekti. Yolcuoğlu “Kurulda sadece tıpçılar değil; sosyoloji, psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmet, sosyal psikoloji, antropoloji vb. bilim dallarında da birer akademisyen yer almalıdır” dedi.

Yaşanılan koronavirüs salgınının büyük bir sosyal, psikolojik ve ekonomik kriz olduğunu ifade eden Yolcuoğlu, sosyal bilimlere ileri düzeyde önem vererek yeni ve işlevsel toplumsal sosyolojinin kurulabileceğini ifade etti. Yolcuoğlu, “Sosyal olay ve olguların aile, grup ve organizasyonlardaki sorunların tek bir disiplinin bilgilerine göre çözümlenemeyeceği, artık tüm dünyada kabul görmektedir. Toplumsal gerçeklik ve salgın, kıtlık vb. büyük toplumsal olaylar; sosyal bilimlerin yapay ayrımlarına bağlı kalmaz ve bir bütün olarak meydana gelir. Ancak bu sosyal gerçekliğin, çoğu zaman bir bütün olarak anlaşılabilmesi güç olduğundan, onu farklı disiplinlerin konusunu oluşturan parçalara bölmek gerekmiştir. Sosyoloji, sosyal antropoloji, psikoloji, sosyal çalışma vb. disiplin ve bilim dalları böylelikle doğmuştur” dedi.

Yolcuoğlu, “Burada önemli olan nokta, tek tek parçaların incelenmesi sonucunda sosyal gerçekliğe ilişkin doğru yargılara varılabilmesi için, disiplinler arası çalışma yapmanın zorunlu olduğunun, modern bilimin hüküm sürdüğü tüm dünyada kabul edilmesidir” ifadelerini kullandı.

“İNSANLARIN BİRBİRLERİ İLE OLAN DAVRANIŞLARI İNCELENMELİ”

Koronavirüs krizinde insanların birbirlerini nasıl etkilediklerinin incelenmesi gerektiğine değinen Yolcuoğlu, “İnsanların davranışları, duygu ve hareket biçimleri nelerdir? İnsanlar arasındaki sosyal ilişkilerin yapısı nasıl değişmektedir? Bu nedenlerle de bu salgın sürecinde; aile, dini gruplar, çeteler, büyük organizasyonlar, fabrikalar, üniversiteler, topluluk ve toplumların davranış değişim ve dönüşümleri incelenmeli, göz önüne alınmalıdır” dedi.

“PSİKOSOSYAL DESTEK SAĞLANMALI”

Sosyal hizmet biliminin sosyal adalet düşüncesine ve bireyin iyilik haline odaklandığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Sosyal Hizmet Uzmanı Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, “Bilim, sosyo-ekonomik koşulların organize edilmesine, toplumu oluşturan tüm bireylerin iyi olma hallerinin desteklenmesine ve temel gereksinimlerinin karşılanmasına çalışır. Parasızlık ve yoksulluktan salgın hastalıklardan bireylerin sapma davranışlar göstermesini engellemeye ve bireyin iyilik halini tehdit eden risklerin oluşmasını önlemeye, ortadan kaldırmaya uğraşır, sistemi organize eder. Bu nedenle, Sosyal Hizmetler Bakanlığı

çalışmalarını bir sosyal hizmet profesörü koordine etmeli, on binlerce sosyal çalışmacı bu hizmetlerde görevlendirilmeli, başta yaşlı, engelli ve yoksul, işsiz aileler olmak üzere, tüm ailelere ulaşılarak “psikososyal destek” sağlanarak iyilik halleri desteklenmelidir. Böylesi bireylerin, olumsuz yaşam koşullarından kurtarılması, rehabilite edilmesi ve iyi olma halinin desteklenmesi, toplumun “onurlu bir üyesi olarak” yaşayabilmesi için, gerekli mesleki müdahalelerini hızla gerçekleştirilmesi ve bireylerin yaşamında onarımlar yapılabilmesi şarttır” diyerek sözlerini tamamladı.

ÖĞRENCİLER KURDUKLARI KULÜPLE AİLELERE YARDIM KOLİLERİ HAZIRLADI

Kolej öğrencileri bir sosyal sorumluluk projesine imza attı. Öğrenciler kurdukları yardımlaşma kulübünün yıl içinde yaptıkları etkinlik ve çalışmalardan elde ettikleri gelirle ihtiyaçlı 30 aileye yardım kolisi ulaştırdı.

İstanbul Beylikdüzü Gökkuşuğu Koleji Cambridge öğrencileri kurmuş oldukları Hurts Foundation kulübünün yıl içinde yaptıkları etkinlik ve çalışmalardan elde ettikleri gelirle ihtiyaçlı 30 aileye yardım kolisi ulaştırdı.

Kolejin A Level programında eğitim gören bir grup öğrenci doktor olmayı hedeflerken yardıma ihtiyacı olan insanlara ulaşmak için Hurt Foundation Kulübünü kurdu. Kolejin tüm şubelerinde kulübün tanıtımını yapan öğrenciler, organizasyon şeması oluşturarak, açtıkları sosyal medya hesaplarından sayılarını artırmayı hedefledi.

Kulübün kuruluşu hakkında açıklamalarda bulunan Gökkuşuğu Koleji Yönetim Kurulu Üyesi Şule Gayretli, “12’nci sınıf öğrencilerinden Ala AbuBakr, ‘Arkadaşlar bu işe başlarken yapmış olduğunuz masraflarınızın faturalarını getirip harcanan nakdi topladığımız paralardan size geri vereceğiz’ dediğinde herkes şaşırılmıştı. Gönüllü olarak başlattığımız destek için kimse parasını geri almak istemedi fakat Ala’nın fikri kendi kendine kurulan bir dernek hedeflemektir. Bu derneği devam ettirecek diğer alt dönem arkadaşları ileriki yıllarda kendiliğinden var olmuş bir yardımlaşma zincirinin bir halkası olmalarını hayal ediyordu” dedi.

Gayretli konuşmasını şöyle sürdürdü:

“En hızlı maddi akışın mısır satarak sağlayacaklarına karar veren öğrencilerimiz, sonrasında yanına limonata, pamuk şeker, evde hazırladıkları atıştırmalıklarla satış standını zenginleştirdi. T-shirt bastırıp diğer kampüs ziyaretlerine başlayarak satışlarını devam ettirdiler. Aynı zamanda öğrencilerin kullanmadıkları oyuncak ve giyeceklerini toplayarak yine ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak için koliler hazırladılar.”

Öğrencilerin toplanılan paralarla yardıma muhtaç 30 aileye erzak kolisi hazırladığını ifade eden Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli ise, “Hedefimiz her ay etkinliklerimizi zenginleştirerek değişik temalarda ihtiyaç sahiplerine ulaşmak” diye konuştu.

BEBEĞİNİZİ EMZİRİRKEN BU KURALLARA UYUN

Anne sütünün bebeği pek çok hastalığa karşı koruduğuna ve koronavirüs salgın döneminde de emzirmenin önemine vurgu yapan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Muzaffer

Uçarer, “Bugüne kadar Covid19 virüsünün anne sütüne geçtiği görülmemiştir. Ancak Covid19 damlacık ve temas yoluyla bulaştığı için hijyen kurallarına uyulmasına büyük bir özen gösterilmesi gerekmektedir” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Muzaffer Uçarer, bebeğini emziren annelere tavsiyelerde bulundu. Anne sütünün bebeği koruduğunu ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini belirten Dr. Uçarer, “Anne sütünün faydaları, yetişkinlik döneminde de devam eder. Anne sütü, bebeğin solunum yolları hastalıklarına ve diğer enfeksiyonlara yakalanma riskini azaltıyor. Antibiyotiğe ihtiyaç duyulan enfeksiyonlar bebekte daha az sıklıkta görülüyor ve alerjik reaksiyonlara daha az rastlanıyor” diye konuştu.

“KANSIZLIK DAHA AZ GÖRÜLÜR”

Anne sütünü tamamen ve kolaylıkla sindirilebileceğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Muzaffer Uçarer, “Anne sütü alan bebeklerde ayrıca konuşma problemi, şeker hastalığı, lenf kanseri, kansızlık, diş çürükleri, karın ağrısı ve kabızlık da daha az görülür” dedi.

“YÜZ MASKESİ KULLANIN”

Annelerin bebeklerini emzirirken uymaları gereken hijyen konusu hakkında da bilgilendirmeler yapan Uçarer, “Emzirme öncesi mutlaka eller yıkanmalı, biberonlar, süt pompaları iyice yıkanmalı ve dezenfekte edilmeli, sterilizasyona önem gösterilmeli, emzirme esnasında anneler yüz maskesi takmalı.” şeklinde konuştu.

“ÇOCUKLARI OYUN ARACILIĞI İLE BİLGİLENDİRİN”

Koronavirüs salgını ile ortaya çıkan panik ve anksiyetenin çocuklarda da görüldüğünü belirten Uzman Psikolog Selin Kalabaş, “Aileler çocukları oyun aracılığı ile bilgilendirmeli” dedi.

Yetişkinlerin mümkün olduğunca sakin kalması ve sakinliklerini çocukları ile paylaşması gerektiğini vurgulayan Kalabaş, “Ebeveynlerinin kaygılı hali çocuklarına da bulaşabilir, bunun için ebeveynler öncelikle kendi kaygılarını kontrol altına almalı” diye konuştu.

“SORULAN SORULARIN HEPSİ CEVAPLANMALI”

Çocukların yaşlarına uygun olarak doğru bilgi paylaşımı yapılmasının uygun olacağını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Uzman Psikolog Selin Kalabaş, “Doğru bilgiyi kendi ailelerinden öğrenmeyen çocuklar bunu dışarıda daha tehlikeli koşullarda öğrenebilir. Bu yüzden aileler çocukları ile samimi bir şekilde doğru bilgiyi paylaşıp onlarla korona hakkında sohbet edebilirler. Ayrıca, çocuklara oyun aracılığı ile salgından korunmak için alınan önlemler (el yıkama, kıyafet temizliği vb. gibi) anlatılmalıdır, sorulan soruların hepsi cevaplanmalıdır” şeklinde konuştu.

“ÇOCUKLARIN YANINDA ENDİŞELİ KONUŞMAYIN”

Kalabaş konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Ebeveynlerin güvendiği iki haber kaynağını takip edip emin olunmayan hiçbir bilgi paylaşımında bulunmamaları gerekir. Özellikle bu süreçte çocukların TV de izledikleri kanallar takip edilmelidir. Dahası, çocukların yanında endişe içeren konuşmalardan kaçınılmalıdır. Bu süreçte rutinlere aynı şekilde devam edilmelidir. Çocuklar, öngörebilecekleri durumların olması ile birlikte kendilerini güvende hissederler. Ayrıca, bu durum onları belirsizlikten kurtarıp kaygılarını azaltmaya neden olmaktadır. Belirsizlikten kaynaklanan kaygı halleri doğru bilgi paylaşımı sayesinde kontrol altına alınabilir fakat ebeveynler üstesinden gelemedikleri durumlarda da mutlaka bir uzmandan destek almalılar.”