

BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN AİLE REHBERİ



**BAĞIMLILIKLARDAN
KORUYAN
AİLE REHBERİ**

Kitap Adı

Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi

ISBN

978-605-72512-6-8

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Danışman

Dr. Mehmet Dinç

Metin

Nihan Sönmez
Merve Fidan

Editörler

Hakan Çetin
Zeynep Korkmaz

Danışma Kurulu

Yeşilay Bilim Kurulu

Grafik Tasarım ve Uygulama

Usturlab Eğitim Danışmanlık ve Organizasyon
Seçil Gölcük
Ayşe Yüksek Büyükdâğ

ÖN SÖZ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti olarak sağlığını ve geleceğini tehdit eden alkol, tütün, madde, kumar ve teknoloji gibi bağımlılıklarla her alanda mücadele ediyoruz. Evde, okulda, sokakta hayatın her alanında yürüttüğümüz faaliyetlerimizin en önemli aşamasını önleme ve farkındalık çalışmaları oluşturuyor. Geleceğimizin güvencesi olan çocuklarımız ve gençlerimizin iyi ve sağlıklı yaşam bilinciyle yetişmelerine katkıda bulunmak hepimizin başlıca sorumluluğudur.

Bağımlılıkla mücadele çalışmalarımızın başarıya ulaşması açısından ailenin rolü çok büyük. Küçük yaşlardan itibaren verilmeye başlanacak doğru ve güvenilir bilgiler; çocukları bağımlılıklara karşı güçlendirecek, onlarda iyi ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturacaktır.

Bizler de bu sorumluluk bilinciyle, elinizde bulunan “Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi” kitabını toplumumuzun faydasına sunduk. Aile rehberimiz uzman gelişim psikologlarımızın uzun ve titiz çalışmaları sonucu ortaya çıkmıştır. Aile rehberimizin hazırlık aşamasında anne ve babaların görüş ile önerilerinin dikkate alındığını da özellikle belirtmeliyiz. Bu sayede aileler tarafından beklentilerin eksiksiz şekilde bilimsel bilgilerle karşılanması amaçlanmıştır. Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi ile aileler çeşitli önerileri okumakla kalmayacak, edindikleri bilgileri değerlendirebilecek ve içerdiği etkinlikler sayesinde uygulama fırsatı bulabilecekler.

Yeşilay olarak bir asrı aşan tecrübemizle, ilk günkü heyecanımızla; iyi ve sağlıklı bir gelecek için mücadelemizi sürdüreceğiz. Bağımlılıkların insanlık için bir tehlike olmaktan çıkmasını, geleceğimizi şekillendirecek nesillerimizin sağlıklı ve bilinçli bir yaşam sürmelerini gönülden diliyorum.

Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Genel Başkanı

İÇİNDEKİLER

Bağımlılığı Tanıyalım

- **Bağımlılık Nedir?** 08
- **Bağımlılığı Nasıl Anlarız?** 10
- **Bağımlılık Türleri ve Özellikleri**..... 12
 - » Tütün Bağımlılığı..... 13
 - » Alkol Bağımlılığı 15
 - » Madde Bağımlılığı..... 17
 - » Teknoloji-İnternet Bağımlılığı..... 18
 - » Kumar Bağımlılığı..... 21

Bağımlılıktan Koruyan Aile

- **Bağımlılıklardan Koruyan Ailelerin Temel Özellikleri**27
 - » Pozitif Ebeveynlik..... 28
 - » Pozitif Disiplin..... 29
 - » Güçlü Aile İçi İletişim..... 30
 - » İzleme..... 31
 - » Rol Model Olma 32
 - » Stres Yönetimi..... 33
 - » **Sizin Ebeveynlik Tutumunuz Hangisi?**35
 - » Ebeveynlik Tutumu Testi Sonuçları..... 40

Yaş'a Göre İhtiyaçlar, Riskler ve Öneriler

- **Erken Çocukluk (2-6 yaş)**.....45
 - » Gelişim Özellikleri 46
 - » Koruyucu Öneriler 47
 - » Siz Ne Yaptınız? 50
 - » Aile Etkinlikleri..... 53
- **Çocukluk Dönemi (6-12 yaş)** 61
 - » Gelişim Özellikleri 61
 - » Koruyucu Öneriler 62
 - » Siz Ne Yaptınız? 66
 - » Aile Etkinlikleri..... 69
- **Ergenlik Dönemi (12-18 yaş)**82
 - » Gelişim Özellikleri 82
 - » Koruyucu Öneriler 85
 - » Siz Ne Yaptınız? 92
 - » Aile Etkinlikleri..... 96

Uyarı İşaretleri ve Müdahale

- **Bedensel Uyarı İşaretleri**..... 113
- **Davranışsal Uyarı İşaretleri** 115
- **Çevresel Uyarı İşaretleri**..... 115
- **Şüpheleniyorsanız Ne Yapabilirsiniz?** 116

- Ekler 117
- Kaynaklar 118

BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN AİLE REHBERİ

Her ebeveyn çocuklarının sağlıklı ve mutlu olmalarını ister. Çocukların sağlıklı olabilmeleri için de bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak sağlıklı gelişmeleri gerekmektedir.

Çocuklar **bedensel** olarak sağlıklı geliştiklerinde; beslenmeye, hareket etmeye, kişisel bakımlarına dikkat ederler.

Çocuklar **zihinsel** olarak sağlıklı geliştiklerinde; karşılaştıkları sorunlara çözüm bulabilir ve doğru ile yanlış ayırt edebilirler.

Çocuklar **sosyal** olarak sağlıklı geliştiklerinde; iyi arkadaşlıklar sürdürebilir, davranışlarının sorumluluklarını alabilir ve çevrelerindeki kurallara uyarlar.

Çocuklar **duygusal** olarak sağlıklı geliştiklerinde; kendilerinin ve başkalarının duygularını fark edebilir, doğru şekilde ifade edebilir ve zorlayıcı duygularla etkili bir şekilde başa çıkabilirler.

Çocukların büyüme yolculuğunda onları engelleyecek bazı riskler beklemektedir. Bu riskler, siz ebeveynleri korkutabilir. Ancak çocuklarınızı korumak için yapabileceğiniz en önemli şey, bu riskleri tanımak ve erken yaşta önlem almaktır. Bu rehberde size çocuklarınızın karşılaşabileceği en büyük risklerden birini tanıtacağız: **Bağımlılık**.

Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi, sizlerin de farkındalık kazanarak bağımlılıklar oluşmadan önlemler alabilmeniz için Yeşilay'daki ailelerin katkılarıyla hazırlandı. Rehber boyunca "Ailelerden ailelere öneriler" kutucuklarını göreceksiniz. **Bu öneriler Yeşilay'da çalışan aileler tarafından sizler için hazırlanmıştır.**

- İlk bölümde bağımlılıklara yönelik genel özet bilgiler, bağımlılık türleri, nedenleri ve etkileri kısaca sunulmuştur.
- İkinci bölümde bağımlılıktan koruyan aile faktörleri işlenmiş, temel ebeveynlik becerileri verilmiştir.
- Üçüncü bölümde ise çocukların yaş gruplarına göre ayrılan bölümler içerisinde; dönemin getirdiği riskler, ebeveynlik ve bağımlılıklar özelinde koruyucu öneriler, çocuğunuzla karşılaşabileceğiniz örnek durumlar ve aile içi iletişimi güçlendirmek için evde yapabileceğiniz etkinlikler sunulmuştur.
- Son bölümde de olası uyarı işaretlerini tanımanız, kullanımdan veya bağımlılıktan şüphelenmeniz durumunda yapabileceğiniz ve süreci nasıl yönetebileceğinizle ilgili temel öneriler paylaşılmıştır.

Çocuk yetiştirmenin herkes için geçerli tek bir el kitabı yoktur. Her ailenin farklı bir yapısı, kuralları ve ihtiyaçları vardır.

Bu rehberi okurken;

- Ailenizin ve çocuklarınızın ihtiyaçlarını gözetmeniz,
- Notlar almanız
- Öneri ve etkinlikleri uygulamaya çalışmanız önerilir.





BÖLÜM: 1

BAĞIMLILIĞI TANIYALIM





Sizce hangi bağımlılık daha zararlıdır?

- a) Tütün bağımlılığı
- b) Alkol bağımlılığı
- c) Madde bağımlılığı
- d) Kumar bağımlılığı
- e) Teknoloji bağımlılığı

Doğru yanıt: Hepsi

Aslında tüm bağımlılıklar eşit derecede zarar verme potansiyeline sahiptir. Bağımlılıkların beyinde ve davranışlardaki temelleri ortaktır, dolayısıyla birbirlerine kapı da açabilirler. Bu yüzden hepsi zararlıdır ve hepsinden korunmak ailece temel hedefimiz olmalıdır.

• Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, kısaca kullanılan bir nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde kontrolün kaybedilmesi ve zararı açıkça görülse bile bırakılmaması olarak tanımlanabilir.

• Bağımlılık, ciddi bir sorundur.

Bağımlılık hayatın her alanında problemlere yol açar. Dünyada bir halk sağlığı problemi olarak kabul edilen bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilmesi için yoğun çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar, bağımlılığa neden olabilecek unsurların erken yaşlarda görülmeye başladığını göstermektedir.

• Bağımlılık bir süreçtir.



Sizce aşağıdaki çocuklardan hangisinin bağımlı olma riski daha yüksektir?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Doğru yanıt: Hepsi

Herkes bağımlı olabilir. Bağımlılık bir irade meselesi veya kişilik bozukluğu değil, bir beyin hastalığıdır. Farklı risk ve koruyucu faktörler söz konusu olsa da herkesin, ortak beyin mekanizmaları sebebiyle bağımlı olma riski vardır. Bu sebeple, kendimizi ve ailemizi bağımlılıklardan korumak için farkındalığımızı artırmak önemlidir.

- **Bağımlılığın örüntüsü modellenir.**

Çocuklar, sizin olaylar karşısında sorun çözme ve sorunlarla başa çıkma mekanizması olarak bağımlılık yapan maddeye başvurduğunuzu görürse, onlar da bu davranış örüntüsünü kopyalarlar.

- **Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.**

Bağımlılık yapıcı maddeler, beyin yapısını ve işleyişini değiştirir. İlk zamanlar beyin, ondan haz aldığı için maddeyi veya eylemi ister, daha sonra haz almasa da kendisini durduramaz. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve herkes bağımlı olabilir.

- **Bağımlılık tekrarlayabilen bir hastalıktır.**

Bağımlılık iyileşme ve tekrar kullanma ile seyreden ve tedavisi sabır gerektiren bir hastalıktır. Bu nedenle önleme çalışmaları ile bağımlılık düzeyine geçilmeden önce durumun fark edilmesi oldukça önemlidir.

- **Bağımlılık önenebilir.**

Bağımlılığa yol açabilecek risk unsurları azaltılıp, koruyucu unsurlar artırılarak, bağımlılıklar gelişmeden önlemek mümkündür.

- **Önleme ailede başlar.**

Olumlu ilişkilerin olduğu, ebeveynlerin çocuklarını gözlemlediği ve becerilerini desteklediği bir aile ortamı çocukların kendilerini bağımlılıklardan korumaları için güçlü temeller sağlar.

Bağımlılıklar, önlenmediği takdirde çocuklarda görülebilecek olumsuz sonuçlar:



Sağlık sorunları



Hayata karşı mutsuzluk ve isteksizlik



Yanlış seçimler yapma



Çevreyle sağlıklı ilişkiler kuramama



Zorluklarla başa çıkmakta zorlanma



Okulda başarısızlık

Bağımlılığı Nasıl Anlarız?





Bir kişinin bağımlı olduğunda nasıl anlarsınız? Belirtiler neler olabilir? *Aklınıza gelen düşünceleri aşağıya not edin.*



Aşağıdaki belirtileri okurken etrafınızdaki kişileri düşünerek onlar açısından da değerlendirme yapabilirsiniz.

- Kullanılan madde veya gerçekleştirilen eylem miktarı aynı hazzı elde etmek amacıyla giderek artar.
- Kullanım veya eylem kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal olumsuz etkiler ortaya çıkar.
- Çok fazla zaman, emek, para harcanır.
- Kullanımı azaltma çabaları başarısız olur.
- Kontrol mekanizması zayıflar.
- Beden zarar görür.
- Psikolojik iyilik hali bozular.
- Sosyal ilişkiler bozular.



Bağımlılık ve bağımlılık belirtilerini sizinle paylaşmaya çalıştık. Şimdi insanların nelere bağımlı olabileceğini ve bağımlılık türlerini tanıyalım.

BAĞIMLILIK TÜRLERİ ve ÖZELLİKLERİ

Bağımlılıklar temelde kimyasal ve davranışsal olarak ikiye ayrılır:

Kimyasal Bağımlılıklar

Bir madde vücuda alınır ve bu maddeye bağımlı olunur.

Sigara, alkol ve uyuşturucu madde, vb...



Davranışsal Bağımlılıklar

Bir davranış artan miktarda tekrar eder ve bu davranışa bağımlı olunur.

İnternet, oyun ve sosyal medya, vb...

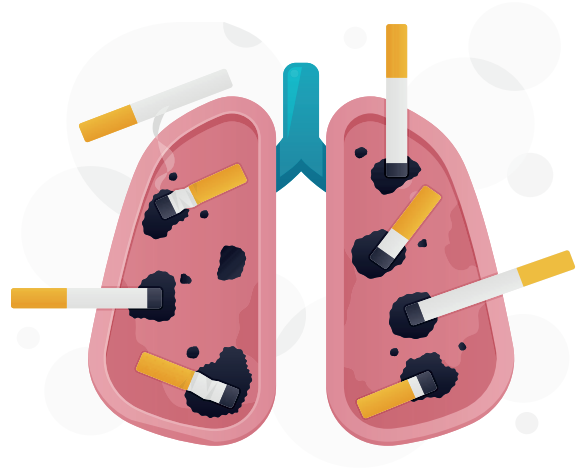




Şimdi sizinle bağımlılık türlerini sırayla yakından tanıyalım. İlk olarak tütün bağımlılığını inceleyeceğiz.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Sigara, nargile ve elektronik sigara günümüzde yaygın olarak kullanılan tütün ürünleridir. Tütün ürünlerinde bağımlılık yapan madde, içinde bulunan nikotindir. Nikotin beyinde keyif verici kimyasalların salgılanmasına ve kısa bir süre için kişinin kendini iyi hissetmesine, bu yüzden daha fazla nikotin istemesine yol açar. Nikotine olan bu bağımlılık sigara veya diğer tütün ürünlerini bırakmayı zorlaştırabilir. **Tütün ürünlerinin miktarı azaltıldığına veya kesildiğinde gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik gibi fiziksel ve duygusal olumsuz etkiler ortaya çıkar. Aslında tütün ürünleri beynimizin ödül sistemini kandırır, hissedilen mutluluk hali gerçek değildir.**



Tütün bağımlılığı dünyada oldukça yaygın bir problemdir. Hâlen dünya genelinde 1,5 milyara yakın kişi sigara içmektedir. Her yıl 8 milyondan fazla insan tütün kullanımı nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Kişi tütün kullanımına ne kadar erken yaşta başlarsa nikotin bağımlılığı riski de o kadar yükselir. Yapılan araştırmalar, ülkemizde tütüne başlama yaşının erkekler arasında ortalama 16,7; kadınlar arasında ise 17,9 olduğunu göstermektedir.

Tütün ürünleri kullanımının erken yaşlarda başlamasının nedenlerinden biri tütün endüstrisidir. Tütün endüstrisi çocukların algılarını yönetmenin daha kolay olduğunu bildikleri için çocuk ve gençleri hedeflemektedir. İzlediğiniz dizileri, filmleri düşünün; zeki, güzel, havalı karakterlerin sigara ve diğer tütün ürünlerini içtiklerini görmüşsünüzdür. Sizce bunların hedef kitlesi kimdir? Amacı nedir? Tabii ki gençlerdir ve amaçları da gençlerde tütün ürünlerine karşı olumlu algılar geliştirmektir.



“Çocuğuma stresten dolayı içtiğimi, ileride bırakacağımı söylüyorum”

Çocuklar söylemler yerine sizin davranışlarınıza bakarlar. Bu nedenle bırakacağınızı söylemeniz yeterli olmayacaktır. Aynı zamanda, sigara veya herhangi bir tütün ürününün, stres azaltma gibi etkilerini çocuğunuza söylemeniz, ileride sigarayla ilgili olumlu bir algıya sahip olmasına neden olabilir.



Yılda 8 milyon ölümün 7 milyona yakını doğrudan tütün kullanımının sonucudur. Çocukların da dâhil olduğu yaklaşık 1,2 milyon kişi ise pasif içicilik yüzünden, yani tütün kullanmayanların ikinci el sigara dumanına maruz kalması sebebiyle ölmektedir.

Tütün ürünlerini kullanmak kadar, çok erken yaşlarda tütün dumanına maruz kalmak da sağlık için tehlikelidir. İkinci el sigara dumanı, diğer adıyla pasif içicilik, sigarayı içen kişinin dış ortama üflediği ve yanan sigaradan çıkan dumanın başkaları tarafından solunmasıdır. **İkinci el dumana maruz kalma, bebeklerde ve küçük çocuklarda kulak enfeksiyonları, öksürük, hırıltılı solunum, nefes darlığı ve bronşit gibi birçok sağlık sorunlarına neden olur.**



“Çocuğumun yanında sigara içmediğim için ona bir zararı yok”

Duman dışarıya üflendikten sonra giysilere, mobilyalara, perdelere, duvarlara, yatak örtülerine, halılara, toza, araçlara ve diğer yüzeylere yapışır, buna üçüncü el sigara dumanı da denir. Oda havalandırılrsa da bu dumanın bıraktığı zararlı kimyasallar kaybolmaz, yüzeylerle temas yoluyla çocukların sağlığı için potansiyel tehlike oluşturur.



Şimdi bir diğer bağımlılık türü olan alkol bağımlılığını tanıyalım.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Tarihî verilere göre alkol, kötüye kullanıldığı bilinen en eski ve en yaygın maddedir. Kullanımının artması ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı fark edilmiştir. **Yapılan araştırmalar alkol kullanımının artmakta olduğunu, alkole başlama yaşının 12'ye kadar düştüğünü gösteriyor.**

Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Erken yaşta alkol kullanımına genellikle arkadaşlardan gelen **“birlikte eğlenelim”, “dertlerini unutursun”, “cesaret verir”** gibi çocuklar üzerinde baskı yaratan yanlış algılar neden olmaktadır.



“Alkol içmesine izin vermezsem, çok katı, kuralcı bir anne/baba gibi görünürüm.”

Ailenizde alkolle ilgili kuralların olması sizi katı ve kuralcı ebeveyn yapmaz. Aksine çocuğunuzun sağlığını düşünen, sınırları olan bir ebeveyn yapar.



En iyi çözüm hiç başlamamaktır.



Alkol tüketiminin, küresel ölüm ve sakatlığın önde gelen 7. nedeni olduğu tahmin edilmektedir.



“Arkadaşları içse de benim çocuğum içmez.”

Bir arkadaş grubuna kabul edilmek çocuklar için çok önemlidir. Alkol genellikle sosyal ortamlarda tüketilen bir madde olduğundan arkadaş çevresinin yarısından fazlası alkol tüketiyorsa, yüksek risk var demektir. Genellikle alkol kullanım davranışı bu yaş grubu arasında bir kabul görme aracı hâline gelebilir, bu nedenle çocuklar alkol kullanma baskısı hissederek deneyebilirler.



“Yanımda içerse kontrollü içmeyi öğrenir.”

Alkol kullanan aileler çocukların, yanlarında alkol tüketmelerini daha güvenli olabileceğini düşünseler de çalışmalar, çocukların aile gözetimi dışında daha fazla içmelerine neden olabileceğini göstermektedir. Miktar önemli olmaksızın, çocukların alkol tüketimine erken yaşlarda başlaması ve bunun ailede kabul görmesi ileriki yaşlarda alkol ve madde bağımlılığına yol açabilir.



Alkolle ilgili önemli bilgilerden sonra şimdi madde bağımlılığını yakından tanıyalım.

MADDE BAĞIMLILIĞI

Uyuşturucu maddeler farklı kimyasal maddeleri içerebilir ve farklı kullanım türleri vardır. Kişi uyuşturucu madde kullandığında, kısa bir süre için haz ve mutluluk hisseder ve daha fazla haz almak için kullanılan miktarı artırır. Kullanılan miktar artsa da kişi ilk denemesindeki gibi haz alamama-ya başlar fakat fiziksel ve duygusal olarak bağımlılık geliştirir. Fiziksel ve psikolojik zararların yanı sıra ölüm riski de yükselir.



Yapılan çalışmalarda, yaşam boyu en az bir kere madde kullananların yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde; en yoğun yaş grubunun 15-34 yaş olduğu görülüyor. Madde

kullanımını ilk tanıtan ve kullanıma teşvik eden yakın arkadaşlar olabiliyor. Gençler korksa da arkadaş ortamından dışlanmamak için veya bir kereden bir şey olmayacağını düşünerek deneyebiliyorlar. **Fakat uyuşturucu maddeleri bir kere denemek bile bağımlılığa neden olabiliyor.**



“Çocuğum kullansaydı çok farklı davranırdı, kesin anlardık”

Her maddenin her insanda aynı etkiyi yapmayacağı bilinmemlidir. Sadece fiziksel etkilere bakmak yeterli değildir. Birey sadece fiziksel ve psikolojik sorunlardan etkilenmekle kalmaz, aynı zamanda ailesi, arkadaşları ve toplumla etkileşim yeteneğini de kaybeder.



Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı'nın 2020 araştırma raporuna göre narkotik maddeleri kendi evinde kullananların %85,5'i aile fertleriyle yaşamaktadır.



“Benim çocuğum asla yapmaz!”

Sosyal baskı ve uyum sağlama isteği ergenlik döneminde oldukça baskındır. Ergenler özellikle sosyal bağamlara göre, karakterlerinden veya genel davranışlarından daha farklı davranabilirler. Bu sebeple çocuğunuzun arkadaş ortamını tanımalı, hayır diyebilme becerilerini desteklemelisiniz.



Buraya kadar olan kısımda kimyasal bağımlılıkları sizlere tanıtmaya çalıştık. Şimdi davranışsal bağımlılıklardan ilk olarak teknoloji bağımlılığını taniyacağız.



TEKNOLOJİ - İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Teknoloji ve internet, artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin zararları, teknolojiyi kullanmaktan ziyade **kullanım şekline, amacına, süresine ve içeriğine** bağlıdır. Kontrolsüz kullanıldığında kişiler için problemler ortaya çıkmaktadır.

Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlılık mekanizması aynıdır. Hatta, internet, bağımlılık yapıcı maddelere erişimi kolaylaştırabilmektedir. Örneğin, e-sigaranın satışı Türkiye’de yasak olmasına rağmen, internet siteleri üzerinden bu ürünlere erişilebilmektedir.

Teknoloji ya da internet bağımlılığı; dijital oyun, sosyal medya, mobil cihaz, online kumar ve online cinsellik bağımlılıklarını kapsamaktadır.



Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucu teknoloji bağımlılığında en riskli grubun 12-18 yaş arası ergenler olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda internet bağımlılığı erkeklerde kadınlarda olduğundan 3 kat daha fazladır.



“Telefon veya tabletler, çocukları oyalamak için iyi bir yoldur.”

Telefon ve tabletler aile denetiminde kullanıldığında çocuklarınıza fayda sağlarken; aile denetiminden uzak, tek başına uzun saatler kullanıldığında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), konuşma bozuklukları, davranış bozuklukları, öfke ve saldırganlık gibi problemlere neden olabilmektedir.



Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar gittikçe popülerleşmektedir. Oyunların kişiyi daha uzun süre oyunda tutmak için tasarlanması, bağımlılık riskini de artırmaktadır. Bazı dijital oyunlar ise bireyleri takıntılı bir şekilde oyun oynamaya çeken yapısal özelliklere sahiptir. Örneğin kitlesel online oyunlar; belli bir sonu olmayan, oyuncuya içinde bulunduğu çevrim içi kitle içerisinde topladığı kupa ve elde ettiği başarılar neticesinde ün kazandıran oyunlardır. Çevrim içi oyunların cazibesini artıran sebeplerden biri de oyunlarda başarıyı elde etmenin daha kolay olmasıdır. Kişiler, gerçek hayatta erişemeyeceklerini düşündükleri başarı hissini çevrim içi oyunlarda kolayca elde edebilirler.

Dijital oyunları oynamanın yarattığı haz, beynin ödüllendirme sistemini etkilemekte ve zamanla zihinsel yapının değişmesine sebep olmaktadır.



“Akıllı telefon kullanmak çocuğun zeki olduğunu gösterir.”

Akıllı telefonlar herkesin kolaylıkla kavrayarak kullanabilmesi için geliştirilmiştir ve kullanım becerisinin zeka ile ilişkisi bulunmamaktadır. Tam tersine, erken yaşlarda teknolojiyle çok fazla zaman geçirmenin beyne ve zihinsel becerilere olumsuz etkileri vardır.



Kumar ve oyun arasındaki sınırların bulanıklaşması ile küçük yaşlardaki çocuklar da kumar öğeleriyle tanışabilmektedir. **Araştırmalar çocuklar ve gençlerin oyundan kumara geçme konusunda oldukça savunmasız olduğunu göstermektedir.**



Kumar ve Oyun İlişkisi

Ganimet kutuları (loot box) son yıllarda oyunlarda oldukça popülerlik kazanmıştır. Bunlar, katılımcıların oyun içindeki öğelere erişmek için satın aldığı ve içinden rastgele ödüller çıkan sanal sandıklardır. Satın alma anında kutunun içindekilerin değeri bilinmemekte; kutu içinden oyunda çok nadir ve değerli ya da tam tersi çok sıradan ve değersiz bir eşya çıkabilmektedir.

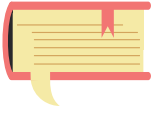
Ganimet kutularının kumar ile benzerliği ve bu oyunların yaş grubu göz önüne alınarak; ganimet kutuları bazı ülkelerde tamamen veya kısmen yasaklanmıştır. Bu yüzden ailelerin çocuklarının oynadıkları oyunların konu ve içerikleri hakkında bilgi sahibi olması ve karşılaşılabilecek riskler ile ilgili yeterli farkındalık geliştirmeleri çocukların korunması için gereklidir.





“Dışarıda zararlı alışkanlıklar edineceğine ekran başında da olsa gözümüzün önünde olsun.”

Çocuklar, internette gezinirken bazı sitelerde karşlarına bir anda pencereler çıkabilir ve yanlışlıkla onlara tıklayarak zararlı sitelere girebilirler. Benzer şekilde, uygunsuz siteler internette en çok aratılan kelimeleri sitelerinde kullanarak, çocukların bu sitelere girmelerini, böylece cinsellik ve kumar gibi uygunsuz içerikleri görmelerini sağlayabilirler.



Teknoloji ve internetle ilgili davranışsal bağımlılıklar hakkında bilgileri sizlerle paylaşmaya çalıştık. Şimdi de bir diğer yaygın bağımlılık olan kumar bağımlılığını inceleyelim.

Teknoloji; yerinde, yeterince!

KUMAR BAĞIMLILIĞI



Son yıllarda dünyada ve ülkemizde kumar oynama sıklığı giderek artmıştır. Kumar oynama yaşı ise 9'a kadar inmiştir. Kumar bağımlılığı, yetişkinlere göre gençlerde daha yaygındır. Çocuk ve ergenlerin riskli grup olması nedeniyle ailelerin kumar ve sonuçları konusunda bilgi sahibi olması gerekir.

Herhangi bir şeyin daha yüksek değerinde bir şey kazanmak için riske atıldığı her türlü aktivite kumar olarak kabul edilebilir. Bir şeyin kumar olabilmesi için;

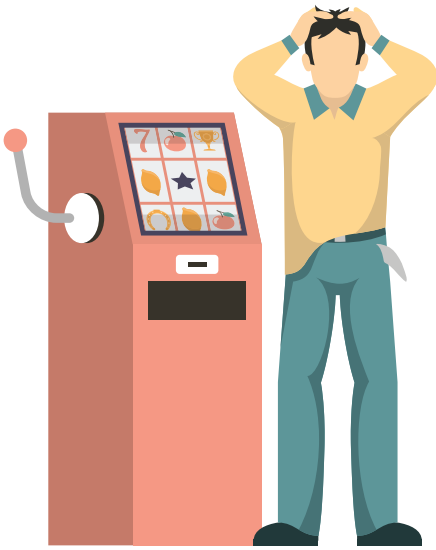
- Para veya maddi değeri olan başka bir şeyin bahse konulması,
- Bahse giren kişinin amacının, doğru tahminler yapmaya çalışarak ek para veya maddi değeri olan eşya kazanımı olması
- Olayın sonucunun belirsiz olması gerekir.





“Çocuklar veya ergenler kumar bağımlısı olmaz.”

Gençlerin yaklaşık %10 - %15'i kumarla ilgili sorunlar yaşamakta ve bu kişilerin %1 - %6'sı da kumar bağımlılığı belirtileri göstermektedir. Özellikle çevrim içi kumar oynama, çocuk ve gençlerde daha yaygındır.



Poker gibi kart oyunları, zarla oynanan oyunlar, at yarışları, bahis, piyango, sayısal loto, hemen kazan, rulet, barbut, kasaya karşı veya elektronik oyun makinelerinde oynanan oyunlar, vb. kumara örnektir.

Günümüzde farklı kumar türleri mevcuttur. Bunlar nispeten daha az veya fazla zararlı gibi görünse de hepsi bağımlılığa yol açma potansiyeline sahiptir.

Kumar bağımlılığında hatalı inançlar ve yalnızca kazançları hatırlamaya meyilli olmak oldukça etkilidir. Örneğin; kazanacağını hissetmek, uğurlu kolyenin şans getireceğine inanmak, şanslı/şanssız günlerin olduğunu düşünmek, bilgi ve becerilerin sonucu etkileyeceğine inanmak, ard arda denemenin kazanma şansını arttırdığına inanmak vb. düşünceler kişilerin gerçekleri çarpıtmasına ve kumara devam etmesine sebep olur.



“Kumar bağımlılığını fark etmek kolaydır.”

Kumar bağımlılığı, gizli bağımlılık olarak adlandırılır. Alkol ve uyuşturucu kullanımının aksine, fark edilebilen belirtileri az olduğu için saklanması daha kolaydır. Birçok kumar bağımlısı, kumar sorunu yaşadığının farkına varmaz ve keşfedilmesinin ardından genellikle inkâr eder.





Para karşılığı olmayan kumar oyunlarının sayısı gittikçe artmaktadır. Birçok kumar operatörü de, oyunların ücretsiz deneme sürümlerini piyasaya sunmaktadır. Bu durum, kumarı daha küçük yaş gruplarına duyurmayı amaçlayan riskli reklamlara da olanak tanır. Bu oyunlar, kumar oyunlarını sınırlı sayıda ücretsiz deneme şansı sunarak, çevrim içi odalarda karakterlere poker oynatarak, macera oyunlarına slot makineleri koyarak ve diğer farklı yöntemlerle gerçek para ile kumar oynamayı teşvik etmekte ve kumar problemlerine kapı aralamaktadır.

Bağımlılık bir neden değil, sonuçtur.
Bağımlılık, olumsuz aile ve arkadaşlık ilişkilerinin, akademik başarısızlıkların ve sorun çözme gibi önemli yaşam becerilerinin yetersiz olmasının sonucudur.



“Her gün kumar oynanmıyorsa sıkıntı yoktur.”

Kumar bağımlısı, sık sık veya seyrek olarak kumar oynayabilir. Bir kişinin kumar oynaması kendisi ve etrafındakiler için psikolojik, ekonomik, duygusal, yasal sorunlara, ailesiyle ilgili sorunlara veya benzeri zorluklara neden oluyorsa kişinin kumar bağımlılığı sorunu var demektir.



Yukarıda bağımlılığın ne olduğunu, belirtilerini, bağımlılık türlerini, bağımlılığının sadece bir yetişkin hastalığı olmadığını ve erken yaşta önlem alınması gerektiğini sizlerle paylaşmaya çalıştık. Bu kısımda da sizlerle çocukları bağımlılıklardan korumak için bağımlılıktan koruyan ailenin özelliklerine bakacağız.

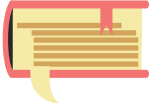




BÖLÜM: 2

BAĞIMLILIKTAN KORUYAN AİLE





Birinci bölümde, önlemenin ilk olarak ailede başladığını söylemiştik. Aile, çocuğun ilk etkileşime girdiği ve dünyayı öğrendiği yerdir. Ailenin çocuğuyla kurduğu iletişim, çocuğuna verdiği koşulsuz sevgi, uyguladığı ebeveynlik tutumları ve çocuğuna kazandırdığı yaşam becerileri çocukları bağımlılıklardan koruyan temel unsurlardır.

Bağımlılık bir aile problemidir.



Sosyal medya, dizi ve filmler, arkadaş çevresi ve pek çok diğer dış faktöre karşı ailenin koruyucu gücü yadsınamaz. Çocuklarınızı bağımlılıklara götürebilecek teklif veya baskılardan korumak için onları farklı becerilerle donatabilirsiniz. Ebeveynler olarak, çocuklarınızın ilk rol modeli sizsiniz ve onları en iyi tanıyan kişi de sizsiniz. Çocuğunuzla olan ilişkiniz, onu pek çok yönde besleyerek, gelişimsel ihtiyaç ve arayışlarını daha doğru kanallara yöneltmesine yardımcı olacaktır.

Peki, çocukları bağımlılıklara veya yanlış seçimlere karşı güçlendirecek, güzel bir gelecek yaşamalarını sağlayacak temel aile özellikleri nelerdir?

BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN AİLELERİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Ailedeki her bireyin onları güçlü kılan farklı özellikleri vardır.

Peki sizin ve çocuğunuzun güçlü yanları nelerdir?

Benim Güçlü Özelliklerim

1.
2.
3.
4.
5.

Çocuğumun Güçlü Özellikleri

1.
2.
3.
4.
5.

Güçlü aile denilince, evrensel olarak kabul edilen bazı özellikler vardır. Bunlar;



Pozitif ebeveynlik tutumu sergileme



Olumlu rol model olma



Stresi etkili yönetebilme



Aile içi güçlü iletişim kurabilme



Sınır koyma ve pozitif disiplin uygulayabilme



Çocukları etkili izleme becerileri

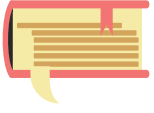
Peki kendinizde ve çocuğunuzda hangi özellikleri geliştirmek istersiniz?

Kendimde Geliştirmek İstediğim Özellikler

1.
2.
3.
4.
5.

Çocuğumda Geliştirmek İstediğim Özellikler

1.
2.
3.
4.
5.



Bu bölümde kısaca her yaş için önemli olan olumlu ebeveynlik becerilerine, sonraki bölümlerde ise yaşa göre kritik olan diğer noktalara değinmeye çalışacağız.

POZİTİF EBEVEYNLİK

Pozitif ebeveynlik aile içinde sevgi ve şefkate dayalı olumlu ilişkileri teşvik eder; anne ve babaların çocuklarına olumlu bir rehberlik sunmasını hedefler.

Pozitif ebeveynliğin ilkelerinden biri çocuklara merak, keşif, araştırma ihtiyaçlarını karşılayacakları güvenli ve ilgi çekici bir çevre sağlamak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratmaktır. Anne ve babalar çocuklarının ilgi alanlarını teşvik ettiklerinde ve olumlu davranışlara geri bildirim verdiklerinde, çocuklar bu olumlu davranışları sürdürme eğiliminde olurlar. Bir diğer ilke, çocuklarla ilgili gerçekçi beklenti ve inançlardır. Bu beklentiler ve inançlar çocuğun yaşına, gelişim özelliklerine ve kişilik özelliklerine uygun olmadığında iletişim problemleri çıkması olasıdır.

Pozitif ebeveynlik ile büyüyen çocukların okul başarısı daha yüksek, arkadaş edinmeleri daha kolay ve kendileriyle ilgili düşünceleri de daha olumlu olur. Ayrıca yetişkinlik dönemlerine de daha az davranış problemleri veya duygusal problem taşırlar. Pozitif ebeveynlik yaklaşımı sayesinde, anne ve babaların kendilerini daha güvenli ve daha az stresli hissettikleri görülmüştür. Bu sayede anne ve baba arasında daha az çatışma yaşanmaktadır.

Ebeveynler olarak birer birey olduğunuzun farkında olmanız ve kendinize de zaman ayırmanız iyilik halinizi korumanız için çok önemlidir. Kendi ihtiyaçlarınızı karşıladığınızda çocuklarınıza karşı da daha sabırlı, anlayışlı, tutarlı ve ulaşılabilir olursunuz.



POZİTİF DİSİPLİN

Ailede herkes için ve çocuğunuza özel kurallarınız var mı?

.....

Kurallara nasıl karar veriyorsunuz?

.....

Bu kurallara uyulmazsa sonuçları net mi, yoksa değişiyor mu?

.....

.....

Koyduğunuz kurallardan taviz verdiğiniz veya esnettiğiniz oldu mu? Olduysa ne sıklıkla?

.....

.....

Pozitif disiplin, pozitif ebeveynliğin başka bir önemli ilkesidir. Disiplin, anlam olarak olumsuz algılansa da aslında olumsuz bir kelime değildir. Çocuklar sınırlara, çerçeveye ve şefkatli bir disipline ihtiyaç duyarlar. Çocuğa tam olarak ondan ne beklendiğini anlatmak, kuralları ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymak (okul çağı ve ergenlik için bazı kuralları birlikte belirlemek, kurallara uymadığında ne olacağını birlikte karar vermek) önemlidir.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Bağımlılıkları engelleyen en önemli şey sınır koyabilmektir. Sınır koymakta zorlanan ebeveynler için çocuğun bağımlılık eğiliminde olduğu şeyleri evden uzak tutmak ve çocuğa katkı sağlayacak hobi edindirmek, ailece geçirilen zamanı artırmak çözüm olabilir. Teknoloji bağımlılığını önlemede ekran kullanım süresini kontrol eden uygulamaların da işe yaradığını düşünüyorum.”

Tutarlı, öngörülebilir, tahmin edilebilir pozitif disiplin yöntemleri, çocukların davranışları için sorumluluk almalarını ve diğerlerinin ihtiyaçları ile ilgili farkındalık kazanmalarını sağlar. Anne babaları tutarlı olan çocuklar, daha az problemleri gösterir.

Pozitif disiplin ceza odaklı değildir, olumlu davranışı görme ve pekiştirmeyi hedefler. Çocuk duygusal bir ihtiyaçtan dolayı problemli bir davranış gösteriyorsa, o ihtiyacın olumlu yollarla giderilmesini sağlar. Katı olsa da çocuğu şefkatle sakinleştirirken kararlardan taviz vermez. Kararlı bir disiplin, çocukların davranışlarının sonuçlarını anlamasına ve sorumluluk almasına yardımcı olur. Çocuk, bu sonuçları sevgi dolu bir ortamda deneyimleme olanağı bulur. Böylece kendini güvende hisseder, farklı davranışlar karşısında ne bekleyeceğini bilir. Davranışlarını kontrol etmelerine destek vererek kendini kontrol etme becerilerini geliştirir.

GÜÇLÜ AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi güçlü bağlar çocukları ve gençleri bağımlılıktan koruyan önemli bir faktördür. Ailede güçlü bağların oluşmasının en temelinde koşulsuz sevgi ve aile bireylerinin birbirleriyle kurduğu sağlıklı iletişim vardır.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Ebeveynlerin çocukları ile sağlıklı ve doyurucu bir iletişim ve bağ kurabilmeleri, onlara rol model olmaları oldukça önemli. Şartlı sevgi cümlelerinden kaçınmaları, koşulsuz sevgi ve koşulsuz kabul göstermeleri. En önemlisi de sevgilerini çekinmeden, bol bol göstermeleri.”

“Ebeveyn olarak çocuğunuzla kurduğunuz iletişim şekli çok önemlidir. Çocuklarınızı sevgi ile büyütün ve her ne olursa olsun her sorununu her problemini sizinle paylaşabilecekleri konusunda onları destekleyin.”

“Çocuklarınıza sevgi ile yaklaşın ki onu dışarıda aramasınlar ve size güvensinler.”

“İlk olarak çocukları dinlemek ve anlamaya çalışmak, ilgi göstermek önemli. Çocuklar sizden göremediği ilgiyi başka yerlerde arayacaktır.”

Sağlıklı iletişimin temel unsurları;

- Aile bireylerinin birbirlerinin fikir ve duygularını eleştirmeden, yargısız bir şekilde dinlemesi,
- Aile içerisinde kararlar alınırken tüm aile bireylerinin görüşlerini ifade edebilmesi,
- Aile içerisinde rekabete dayalı olmayan, iş birliğine uygun tutumların oluşturulması,
- Aile üyelerinin birbirine karşı görev ve sorumluluklarını yerine getirmesini kapsar.

Aile içi iletişimin güçlü olması, ailelerin çocukların yaşadıkları problemleri, çocuklarda bağımlılık için riskli durumları erken fark etmelerini ve çocuklarına gereken önlemeyi ve müdahaleyi yapabilmelerini sağlar. **Aile bağları kuvvetli olan çocuklar ve gençler, dış dünyada kendilerini bekleyen risklerle karşılaştıklarında aileleriyle konuşmaktan ve destek istemekten çekinmezler.**

İletişimi güçlü kılan önemli özelliklerden biri **çatışma çözme becerisidir**. Bazı aileler çocuklarıyla çatışma yaşamaktan korkar ve bunu çok olumsuz bir olay olarak düşünebilirler. Fakat aile içindeki çatışmalar, ailelerin birlikte problem çözmesi, iş birliği içinde olması ve gerektiğinde değişimler yapması için önemli fırsatlardır. Çatışmalar sayesinde çocuklarınıza problemler yerine çözümlere odaklanmayı, bir davranışın olası sonuçlarını değerlendirmeyi ve iletişim becerilerini geliştirmeyi öğretebilirsiniz.

İZLEME

Ebeveynlik uygulamalarının bir boyutu olan “izleme veya gözetim”, ebeveynlerin çocuklarının ev dışında yaptıkları aktiviteler, nerede oldukları, kimlerle olduklarına ilişkin bilgi edinmesini kapsar. **Çocuk ve ergenlerin gelişimlerine uygun şekilde izlenmesi önemlidir. Yaşa göre bu oran değişmekle birlikte, izlemenin devam ettirilmesi, çocukları riskli davranışlardan korumayı sağlar.**

Çocuğunuzun kaç arkadaşını tanıyorsunuz?

Peki ya arkadaşlarının ailelerini tanıyor musunuz?.....

Okul veya kurslar haricinde çocuğunuz boş zamanlarında en çok nerelerde zaman geçirmeyi seviyor?

Özellikle ergenlikte, uygun bir şekilde, çocuğun arkadaşları ve aktiviteleri öğrenilmelidir. Bunu baskı veya zorlama ile değil, çocukla sohbet ederek, kritik konuları bilerek ve çocukları uzaktan izleyerek yapmak gerekir.

İzleme sadece çocuğun nerede olduğu ve ne yaptığını bilmenin ötesinde; dönemsel ihtiyaçlarının, duygu ve düşüncelerinin, hedeflerinin gözlemlenmesi ve yaşına uygun rehberlik edilmesidir. Çocuklar büyüdükçe evden uzakta daha fazla vakit geçirmeye başladıklarından ötürü çocukları izlemek ve iletişimi devam ettirmek daha zorlaşabilir. Erken yaşlarda olumlu bir ilişki ve net kurallarla desteklenen bir izleme, ileride hem aile hem çocuk için kolaylık sağlayacaktır.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Aile yapısı düzgün olsa bile kontrolü bırakmamak, büyüdüklerini kabul edip sorumluluk verirken, onun büyümüş olsa da küçük bir çocuğun duyduğu sevgiye ve ilgiye ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir. Benim çocuğum yapmaz dememeli, onlara hissettirmeden takip etmeli.”

ROL MODEL OLMA

Çocuğunuzun büyüyünce sizin gibi olmasını ister miydiniz?

.....

Hangi özelliklerinizi almasını isterdiniz?

.....

Peki, almasını istemediğiniz özellikleriniz var mı?

.....

Bunları değiştirmek için neler yapabilirsiniz?

.....

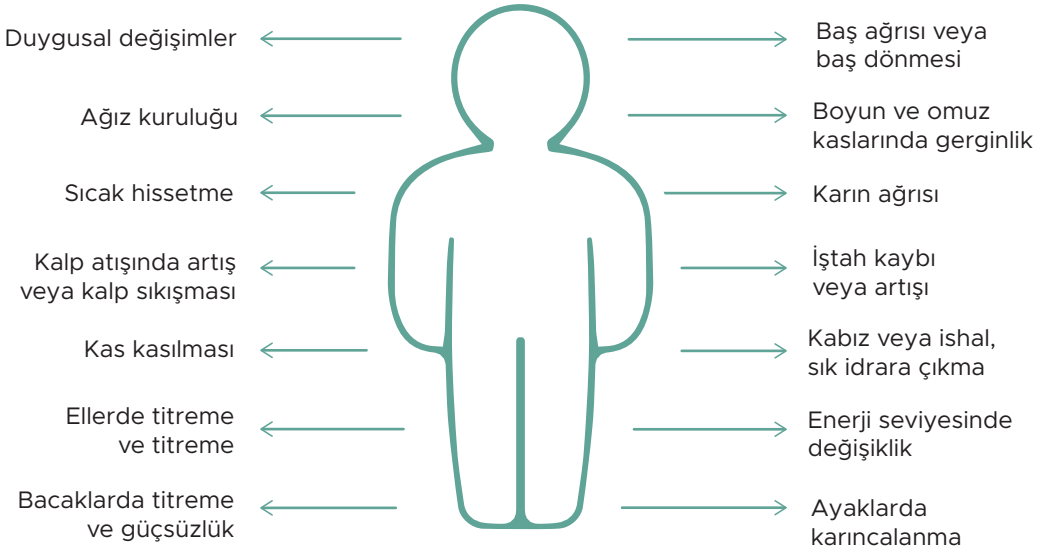
Ebeveynler çocuklarının en önemli rol modelleridir ve onlar üzerindeki etkileri çok büyüktür. Çocuğunuz zaman içinde, yetişkinliğinde dahi taşıyacağı pek çok değer, davranış ve düşüncenizi benimseyecektir. Tıpkı sizin ebeveynlerinden aldığınız değer ve davranış kalıpları gibi. **Problemlerle nasıl başa çıktığınız, duygularınızı nasıl ifade ettiğiniz, kaygılı olduğunuzda neler yaptığınız, özel günleri nasıl kutladığınız, bağımlılık yapıcı maddelere karşı tutumunuz onların ilerideki değer ve davranışlarını etkileyecektir.** Özellikle bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlarda çocuğunuza olumlu örnek olmanız, onların da olumlu tutum ve davranışlar sergilemelerini sağlayacaktır.

Unutmayın, ideal aile yoktur. Her ailenin kendi problemleri olabilir, herkes hata yapabilir. Önemli olan hata yaptığınızda durumu nasıl yönettiğinizdir. Hata yaptığınızın farkında olmanız ve çocuğunuza hata yapılabileceğini, önemli olanın telafi etmek ve hatalardan ders çıkarıp ileride tekrarlamamak olduğunu vurgulamanız önemlidir.

STRES YÖNETİMİ

Günlük yaşamın koşturmacası, stresi de beraberinde getirir. Stres hayatın bir parçasıdır. **Ancak kişiler, stres ve kaygıdan kaçınma amacıyla tütün, alkol, madde kullanımına; kumar, aşırı internet veya oyun oynama gibi davranışlara yöneldiklerinde bağımlılık riski oluşabilir. Bu sebeple stres ve kaygıyla başa çıkma becerilerinin yüksek olması, ailenin bu noktada çocuğa örnek teşkil etmesi önemlidir.**

Stresi tanımak, stresi yönetebilmenin ilk adımıdır. Stres belirtilerini hem kendinizde gözlemleyebilir, hem de çocuğunuzda konuşarak onun da farkındalığını artırmasına yardımcı olabilirsiniz.



Stresli olduğunuzda neler hissediyorsunuz?

Çocuğunuz neler hissediyor?

Sizi neler yapmak rahatlatıyor?

Çocuğunuzu neler rahatlatabilir?

SİZİN EBEVEYNLİK TUTUMUNUZ HANGİSİ?



SİZİN EBEVEYNLİK TUTUMUNUZ HANGİSİ?

Her ebeveynin çocuklarını yetiştirirken kullandığı belirli yöntemleri ve davranışları vardır, bunlara ebeveynlik tutumları denir. Kişinin kendi ebeveynleriyle olan deneyimlerinden ve çocuğunun kişilik özelliklerinden etkilenen bu ebeveynlik tutumları, çocukları da olumlu ve olumsuz şekillerde etkileyebilmektedir.

Aşağıda kendi ebeveynlik tutumunuzu görüp değerlendirebileceğiniz bir test bulunmaktadır. Testi çözdükten sonra rehberin sonunda değerlendirme ve öneri kısmını okuyabilirsiniz.

1. Her ebeveynin çocuğunu izlemesi veya gözetimiyle ilgili farklı bir yaklaşımı olabilir. Aşağıdakilerden hangisi sizin düşüncenizi yansıtıyor?

- A. Dışarıdaki zamanını sınırlandırırım. Olduğunu söylediği yerde olup olmadığını haber vermeden rutin olarak kontrol ederim.
- B. Çocuklara güven olmaz. Neye izni olduğuna dair kesin kurallar koyarım. Tartışmaya açık olmaz.
- C. Çocukların da özel alanları olmalı. Çocuğumu asla kontrol etmem, onu üzmem istemem.
- D. Çocuğumu gözetleyecek zamanım yok. Çocukların kendi başının çaresine bakmayı öğrenmeleri gerekiyor, bu yüzden doğru karar vermeyi onlara bırakıyorum.

2. Aşağıdakilerden hangisi sizi ebeveyn olarak en iyi tanımlıyor?

- A. Çocuğumla iletişim kurabiliyorum ama önceliğim ebeveyn olmak, arkadaş olmak değil.
- B. Çocuğuma karşı çok sert davranıyorum ama onu çok sevdiğimi biliyor.
- C. Çocuğumla arkadaş gibiyiz. Ben diğer ebeveynler gibi kuralcı, sıkıcı değilim.
- D. Birlikte vakit geçirmeye çok vaktimiz olmuyor, bu durumu pek dert etmiyoruz.



3. Aşağıdakilerden hangisi kurallara ve disipline dair fikirlerinizi en iyi tarif ediyor?

- A. Kuralları ve kurallara uyulmadığındaki sonuçları/yaptırımları ailece belirleriz. Kurallara uyulmadığında belirlenen sonuçları da uygularız.
- B. Çocuklar doğaları gereği isyankârlar. Eğer kuralları çiğnerlerse, ders çıkarmaları ve öğrenmeleri için sonuçlarının ciddi olması gerekiyor.
- C. Çocuğumu, ona ceza vermekle tehdit ederim; ancak kuralları çiğnediğinde pek cezalandırmam.
- D. Disiplinin işe yaradığını düşünmüyorum. Çocuğum kötü bir karar verirse, kendi davranışını değerlendirmesini, sonuçlarıyla yüzleşmesini bekliyorum.

4. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuza sevgi ve bakım vermeye ilgili fikirlerinizi en iyi tarif ediyor?

- A. Çocuğuma sevgimi, ona zaman ayırarak, dâhil olarak, ilgi göstererek, dinleyerek, destek vererek ve sınırlar koyarak gösteririm.
- B. Çocuğuma onun iyiliği için bazı katı kurallar kurarım.
- C. Seven bir aile çocuğuna kendi çocukluğunda sahip olmadığı şeyleri sağlar.
- D. Çocuğum onu sevdiğimi bilir. Biz onun ihtiyaçları ve rahatı için her şeyi sağlıyoruz.

5. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuzla ilişkinizi en iyi tanımlıyor?

- A. Çocuğumla ilişkim sıcak ve olumlu ama gerekirse kurallarımı net şekilde koyarım.
- B. Çocuğuma sürekli neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğretirken çok yoruluyorum.
- C. Biz yakın arkadaş gibiyiz. Çocuğum bana her şeyi anlatır.
- D. Çocuklar her zaman çocuk. Ne yaparsam yapayım, yaşayarak öğrenmeyi tercih ediyor.



6. Çocuğumla tartıştığında ben genellikle,

- A. Kendimi sakinleştirmeye, onu dinleyerek fikirlerine saygı duymaya çalışırım.
- B. Üzülürüm ve sinirlenirim. Bugünlerde çoğu çocuk ailesine sürekli cevap veriyor.
- C. Suçlu hissederim. Biz çok yakınız, aramızda çatışma olmasından nefret ederim.
- D. Bırakırım. Çocuğunuza özgürlüğünü vererseniz, eninde sonunda hallolacaktır.

7. Çocuğumla bir konuda fikir ayrılığı yaşadığımda:

- A. Onun fikirlerini dinlerim, uzlaşmaya çalışırız.
- B. Kararlı durur, son sözün benim olduğunu belirtirim.
- C. Ne yapmak istiyorsa izin veririm, sonuçta ben de bir zamanlar çocuktum.
- D. Alttan alırım; böylece sorun çıkmaz.

8. Çocuğunuzun çok onaylamayacağınız yeni arkadaşları olursa ne yaparsınız?

- A. Arkadaşlarını ve onların ailelerini yakından tanımaya çalışırım, sonra ne yapacağıma karar veririm.
- B. Onlarla görüşmesini yasaklarım.
- C. Arkadaşlıklarına müdahale etmem, çok kontrolcü olmaktan çekinirim.
- D. Onun doğru seçimler yapacağını ve kendini tehlikeye sokmayacağını düşünürüm.



9. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuzun bağımlılık yapıcı bir madde kullanmasına dair düşüncenizi yansıtıyor?

- A. Bunların hepsi yasak. Çocuğuma daha önce kuralları çiğnerse olabilecek sonuçları anlattım.
- B. Yakalarsam, çok ciddi bir şekilde cezalandırılır.
- C. Eninde sonunda bazı şeyleri deneyecekler, ama yakalarsam sadece bir daha yapmamasını söylerim.
- D. Ne söylesem ya da yapsam işe yaramaz, yapmak isteyen yapar.

10. Çocuğunuz, bir arkadaşının evinde kalmak istiyor ama evde yetişkin yok ve sürekli bunun konusunu açıyor. Siz:

- A. Onu dinlerim ve neden izin vermediğimi gerekçeleriyle açıklarım.
- B. “Konu kapanmıştır” diyerek hayır derim.
- C. Gitmesine izin veririm çünkü bütün arkadaşları gidiyor.
- D. Gitmesine izin veririm yoksa bununla ilgili tartışmaya devam eder.



EBEVEYNLİK TUTUMU TESTİ SONUÇLARI

Yukarıda işaretlediğiniz sorulara göre aşağıdaki şıklardan kaç tane olduğunu şıkların yanına yazın. Çıkan sonuca göre en fazla olan şıkkın açıklamasını okuyabilirsiniz.

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

Hangi tutumu daha çok kullandığınızı bulun!



Eğer daha çok "A" işaretlediyseniz, daha çok **demokratik ebeveynlik tutumuna** sahipsiniz. Araştırmalar demokratik tutumun en etkili tutum olduğunu gösteriyor. Bu tutumda, ebeveynler, çocuklarının davranışlarını gözlemlerken aynı zamanda disiplini de elden bırakmazlar. Yasaklar, sebepleriyle beraber açıklanır. Cezalandırıcı olmak yerine destekleyici bir tutum sergilerler. Araştırmalar, sözel ödüllendirme ve duyguların ifade edilmesi gibi yöntemlerin kullanıldığı bu tarzda, çocukların akademik başarı, öz güven ve uyum becerisinin yüksek olduğu göstermiştir. Bu tutum araştırmalarda bağımlılık risklerini önlemede en etkili tutum olarak bulunmuştur.

Güçlü Özellikleriniz:

- Sevgiyi, ilgiyi gösterebilmek.
- Net ve tutarlı kural ve sınırlar koymak, disiplin uygulamak.
- Çocuğunuzu izlemek, takip etmek.
- Fikir ve ifade özgürlüğünü sağlamak.

Geliştirebileceğiniz Özellikleriniz:

- Çocuğunuzun yaşa göre risklerini fark etmek.
- Kuralları, limitleri yaşa ve duruma göre değiştirebilmek.

b

Eğer daha çok “B” işaretlediyseniz, daha çok **otoriter ebeveynlik tutumuna** sahipsiniz Otoriter tutumda, çocuğun kurallara koşulsuz uyması beklenir. Aksi hâlde cezalandırıcı bir tarz kullanılır. Ebeveynler, sevgi ve sıcaklık göstermede yetersizdir. Çocuk kendini ifade etmekte zorlanır. Bireyselliği kısıtlanır ve öz güveni azalır.

Güçlü Özellikleriniz:

- Kural ve beklentilerin belirlemenin önemini bilmek.
- Çocuğunuzu sevdiğiniz ve değer verdiğiniz için disiplin uygulamak.
- Çocuğu izlemek.
- Çocuğu olumsuz davranışlardan, tehlikelerden korumaya çalışmak.

Geliştirebileceğiniz Özellikleriniz:

- Sözel olarak sevginizi ilgiyle, övgülerle ifade ederek sıcak samimi bir ortam oluşturmak.
- Çocuğun fikirlerine katılmasanız da onu dinlemek ve fikirlerine saygı duymak.
- Hangi kuralın ihlal edildiğine bağlı olarak, çocuğunuzla birlikte karar verdiğiniz sonuçları uygulamak.
- Bazı kuralların tartışabileceği fırsatlar sağlamak. Tartışmaya açık olmayan kuralların ise gerekçelerini açıklamak.
- Çocuğun olumsuz davranışlarından çok olumlu davranışlarına odaklanmak. Olumsuz davranışları cezalandırmak yerine olumlu davranışları desteklemek.



Eğer daha çok “C” işaretlediyseniz, daha çok **izin verici ebeveynlik tutumuna** sahipsiniz. Sınırların belirgin olmadığı, çocukların fazla özgür olduğu bir stildir. Ebeveyn, davranışları gözlemlemez veya kontrol etmez. Aşırı hoşgörülüdür, çocuğa herhangi bir sorumluluk vermez. Kurallar ve ceza gibi yaptırımlar yoktur. Çocuk aşırı serbest bir ortamda yetişir. Sınırların ve kuralların olmadığı bir ortamda çocuklar riskli davranışları deneyebilirler. Bağımlılık bir sınır problemi-
dir.

Güçlü Özellikleriniz:

- Çocuğunuza sevgi ve sıcaklık göstermek.
- Çocuğu besleyen bir ortam sağlamak.
- Açık bir iletişim kurabilmek.
- Fikir ve ifade özgürlüğü sağlamak.

Geliştirebileceğiniz Özellikleriniz:

- Net sınır ve kurallar koymak ve ihlal durumunda sonuçlarını belirlemek.
- Kurallarda tutarlı olmak.
- Çocuğunuza nerede olduğunu, aktivitelerini takip etmek.
- Beklentilerinizi net bir şekilde aktarmak.



Eğer daha çok “D” işaretlediyseniz, daha çok *ihmkâr ebeveynlik tutumuna* sahipsiniz. Ebeveyn, çocuklarıyla neredeyse hiç zaman geçirmez, çoğu zaman aile sisteminde yoktur. Daha pasif, ilgisiz ve reddedici bir tutum sergilerler. Bu ebeveynlerin çocuklarında akademik başarı, kendine güven ve uyum becerilerinde düşüş gözlemlenir. Davranış sorunları da diğer ebeveynlik stillerine göre bu grupta daha sık gözlemlenir. Bu tutumu daha çok kullanan ebeveynlerin çocukları bağımlılıklar için daha riskli olmaktadır.

Güçlü Özellikleriniz:

- Çocuğunuzu sevmek
- Çocuğunuzun bağımsızlığına ve kendini kontrol etme becerilerine değer vermek.

Geliştirebileceğiniz Özellikleriniz:

- Çocuğunuza ilgi ve sevgi göstermek, birlikte zaman geçirerek hayatına dâhil olmak.
- Daha sık konuşmak ve dinlemek
- Net kurallar koymak ve ihlal durumunda sonuçlarını belirlemek.
- Çocuğunuzu düzenli olarak izlemek, nerede olduğunu, aktivitelerini takip etmek.
- Çatışmaları görmezden gelmek yerine üzerinde çalışmak, gerekirse profesyonel bir destek almak.





BÖLÜM: 3

YAŞA GÖRE
İHTİYAÇLAR, RİSKLER
VE ÖNERİLER



YAŞA GÖRE İHTİYAÇLAR, RİSKLER VE ÖNERİLER

Bu kısımda ihtiyaçları, riskleri ve önerileri erken çocukluk, okul dönemi ve ergenlik olarak yaşa göre ayrılmış halde göreceksiniz. Çocuğunuzun/çocuklarınızın yaşına göre ilgili bölümleri okuyabilirsiniz.



ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ (2-6 Yaş)

Gelişim Özellikleri



Benmerkezcidirler; sadece kendi isteklerine ve arzularına odaklanabilirler. Bu yüzden dürtüsel davranır ve isteklerini ertelemekte zorlanırlar.

Erken yaşlarda sosyal, duygusal ve özdenetim becerileri açısından desteklenmeyen çocuklar gelecekte riskli davranışlar göstermeye daha meyillidir.



Ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal bağın ilk yıllarda güçlü bir şekilde kurulması önemlidir.

Bu bağın güvenli bir şekilde gelişmemesi ise çocukların farklı problemler yaşamaları ve diğer insanlarla ilişki kurmada zorluk yaşamalarına neden olabilir. İleride bağımlılıklar için risk faktörü oluşturabilir.



Çocuklar bu yaşlarda çok meraklı olurlar ve keşfetme içgüdüleri taşırlar. Sürekli çevrelerini gözlemleyerek öğrenirler.

Çocukların yakın çevrelerinde sigara içen, alkol kullanan, teknoloji aletlerle çok fazla zaman geçiren yetişkinlerin olması, çocukların bu davranışları taklit etmesine, bunlara dair olumlu tutumlar geliştirmelerine neden olabilir.





Koruyucu Öneriler

- Hayatın ilk yıllarında ebeveyn-çocuk arasında güvenli bir bağ oluşması çok önemlidir. Güvenli bir bağın sırrı ise çocukların ihtiyaçlarını takip etmek, çocuğun güvenli alanı ve güvenli sığınağı olmaktır. Güvenli bir alan olmak çocuğun çevresini keşfederken ona göz kulak olmak ve gerektiğinde yardımcı olmaktır. Güvenli bir sığınak olmak ise çocuk koruma istediğinde sağlamak ve zorlu duygular yaşadığında onu rahatlatmaktır.
- Çocukların duygularını kontrol edebilmeleri için hissettikleri duyguları tanımaları gerekir. Çocuklarınız olumsuz bir duygu yaşadığında bunu reddetmek veya hemen düzeltmeye çalışmak onların kendilerini, duygularını anlamamış hissetmelerine neden olur. Çocuklarınızın duygularını anlamasına ve ifade etmesine yaşadıklarını “Bu oyuncacı almadığımız için üzgün hissediyorsun” şeklinde yansıtarak destek olabilirsiniz.
- Her çocuğun doğruları öğrenebilmesi, davranışlarını yönetebilmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi için sınırları ve kuralları bilmeye ihtiyacı vardır. Bu sınırların ve kuralların anlaşılır, esnek ve tutarlı olması önemlidir.
- Oyun, çocuğun gelişimi ve keşif ihtiyacının giderilmesi için çok önemlidir. Çocuğun sağlıklı gelişimi ve güçlü bir aile iletişimi için tüm dikkatinizin onda olduğu, bölünmediğiniz oyun saatleri yaratabilirsiniz. Bu oyunların herkesin zevk aldığı ortak oyunlar olması çok önemlidir.
- Çocuklarınızla oynadığınız oyunlarda sıra bekleme gibi kuralların olması ve oyunda kaybetmenin ve sonuçlarının yaşanması, çocukların duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmesinde destekleyici olacaktır.



Çocuklar bu yaşlarda çevrelerini gözlemler ve dünyayı anlamak için çok fazla soru sorarlar. Çocuğunuz sigara içen, alkol kullanan, teknolojik aletlerle çok fazla vakit geçiren yetişkinleri gördüklerinde sizlere sorular sorabilirler. Bu yaştaki çocukların dikkat sürelerinin kısa olduğunu unutmadan, sorulara yaşlarına uygun, kısa, sade ve doğru cevaplar vermek çok önemlidir. Bu yaşta çocuklar yetişkinlerin mimiklerini, davranışlarını gözlemleyerek, taklit ederek öğrenirler ve bazı sonuçlara varırlar. Bu nedenle, çocuklarınıza bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlarla ilgili olumsuz duruşunuzu net olarak göstermeniz ve anlatmanız önemlidir.



Tütünle İlgili Öneriler

- Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, tütün ürünlerini, sigara paketlerini, kül tablalarını, nargile vb. nesneleri gözlerinin önünde bulundurmamak çok önemlidir. Bunları ortada bırakmanız hayatın normal bir parçası olarak algılanmalarına, kanıksanmalarına sebep olabilir.
- Evinizi veya bulunduğunuz ortamları sigara içilmez bir alana dönüştürmeniz çok önemlidir. Özellikle evinizde, balkonda bile sigara içilmesine izin vermemek sizin ve çocuğunuzun sağlığını koruyacaktır.



Alkolle İlgili Öneriler

- Çocukların gözlem yeteneği çok güçlüdür, bu nedenle çocukların alkol içilen bir ortamda bulunmaması önemlidir. Çocukların alkol alan kişilerin sarhoş halini görmesi ve bunun bulunan ortamda kabul edilmesi, gelecekte çocuğunuzun alkole karşı olumlu algı oluşturmalarına neden olabilir.



Maddeyle İlgili Öneriler

- Çocuklarınıza ilaçları hastalandıklarında ve sadece doktor kontrolünde verebilirsiniz.
- Çocuğunuza vitamin, balık yağı gibi takviyelerde bulunuyorsanız bunu yapmanın amacını ve sadece sizin kontrolünüzde içebileceğini çocuğunuza anlatabilirsiniz.
- Çocuğunuzun bir hastalığı olduğunda evdeki reçetesiz ilaçlardan kullanmamanız önemlidir.



Teknolojiyle İlgili Öneriler

- Çocukların canları sıkılıyor, ağlıyor veya yemek yemiyor diye ellerine teknolojik aletleri vermemek önemlidir. Evde ortak etkinlik saatlerinin belirlenmesi ve belirlenen saatlerde ailece etkinlikler yapılması bu durumu destekleyici nitelikte olacaktır. Örneğin, teknolojik araçları birlikte daha önce kararlaştırılan günlük planlar dâhilinde kullanabilirsiniz.
- Siz de kendi teknoloji kullanımınızı gözden geçirebilirsiniz. Söylediklerinizin ve yaptıklarınızın tutarlı olması, sizin de kurallara uymanız çok önemlidir.
- Çocuklar, özellikle ilk çocukluk döneminde teknolojik cihazlar karşısında yalnız bırakılmamalıdır. Cihazı bir yetişkinle birlikte kullanması sağlanmalı ve çocuğun tükettiği içerikler incelenmelidir. Çocuklar şiddet içeren uygunsuz oyun ve görüntülerden uzak tutulmalıdır.
- Teknolojik cihazları ödül ya da ceza olarak kullanmamak önemlidir. Aksi takdirde teknoloji, çocuğun gözünde daha önemli ve vazgeçilmez hâle gelebilir.



Kumarla İlgili Öneriler

- Çocuğunuzun yanında para karşılığı şansa, bahse, talihe dayanan oyunları oynamamanız çok önemlidir.



SİZ NE YAPARDINIZ?

Aşağıda çocuğunuzla günlük hayatta karşılaşabileceğiniz durumlar ve sizin bunlara verebileceğiniz tepkiler sunulmuştur. Ancak, bu tepkilerden sadece bir tanesi doğrudur. Durumları okuyarak en doğru cevabı işaretleyebilirsiniz.

1. Çocuğunuz arkadaşlarının bugün onunla hiç oynamadığını, bu yüzden bilgisayarda bir saat daha fazla oyun oynayacağını söyledi. Ne dersiniz?

- A. Boşver sen onları. Yemek yaptım, gel yemek yiyelim. Üstüne de tatlı söyleriz.
- B. Kendini dışlanmış hissetmişsin ancak bilgisayarda oynamak arkadaşlarıyla oynamanın yerini tutmaz. Yarın onlarla oynamak istediğini söylersen seni aralarına alacaklardır.
- C. Öğretmenine söyleseydin onlara kızardı, yarın gidip onları şikayet edebilirsin.

Cevap: B şıkkı. Diğer seçeneklerde olan duyguyu yok sayma ve geçiştirme-ye çalışma işe yarayan söylemler değildirler. Çocuğunuzun duygularını tanıyıp yansıtmak ve çözüm önerileri sunmak daha uygun olacaktır.

2. Çocuğunuz sigara içen birini gördü ve o da tatmak istediğini söyledi. Ne söylersiniz?

- A. O kişinin elindeki şey aslında onun sağlığına çok zararlı. Sen sağlığına dikkat eden, zararlı şeylerden uzak duran bir çocuksun. Bu yüzden bunu tatman uygun değil.
- B. Bunun ne olduğunu sen anlayamazsın. Biraz daha büyüyünce bunun ne olduğunu sana anlatabilirim.
- C. Sen daha çok küçük bir çocuksun. Bunu asla tadamazsın. O kişinin elindeki şeyin adı sigara, sigara içersen ölürsün.

Cevap: A şıkkı. Diğer seçeneklerde olan çocuğı korkutma ve konuyu geçiştirme işe yarayan söylemler değildirler. Çocuğunuza kısa ve net etkilerini açıklamak, bağımlılığı anlatmak daha uygun bir yöntemdir.



3. Çocuğunuz telefonunuzdan sevdiği çizgi filmi izliyor ve siz bırakması için uyardığınızda ise bırakmak istemediğini söylüyor. Ne söylersiniz?

- A. Yeter artık, bu benim telefonum. O telefonu bırakmazsan bir daha da sana vermem, bir daha o sevdiğin dizileri hiç seyredemezsin. Veriyor musun, vermiyor musun?
- B. Daha önceden belirlediğimiz süre bitti. Fazla ekrana bakmak gözlerine zararlı olduğu için artık telefonla oynamana izin veremem ama onun yerine resim yapabilirsin.
- C. Tamam tamam biraz daha izle bakalım.

Cevap: B Şıkkı. A şıkkı tehdit içerdiği ve C şıkkı da evde sınır/kuralın olmadığını gösterdiği için etkili söylemler değildir. Çocuğunuza onun duygularını anladığınızı ama onun sağlığı için endişelendiğinizi hissettirecek bir konuşma etkili olacaktır.



Mehmet'in ailesi ona yemek yedirebilmek ve öfkelenildiğinde sakinleştirebilmek için telefonda sevdiği çizgi filmleri açıyorlar. Mehmet ancak o zaman yemek yiyor ve sakinleşiyor. Fakat artık Mehmet sadece yemekte değil her zaman elinde telefonla geziyor veya telefonu vermeleri için ailesine ısrar ediyor. Ailesi telefonu vermediğinde ise Mehmet daha fazla öfkeleniyor.

Mehmet ve ailesinin yaşadığı olayı düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

Mehmet'i bekleyen riskler/sorunlar neler?

.....

Mehmet'in ailesinin yöntemi neden işe yaramadı?

.....

Siz bu durumda olsaydınız ne yapardınız?

.....

Bu örnek olaydan kendiniz ve aileniz için ne çıkarabilirsiniz?

.....

Her davranışın altında bir ihtiyaç yatmaktadır. Sizce Mehmet neden öfke kontrolünde problem yaşıyor ve sadece teknolojik cihazlarla rahatlıyor olabilir?

• ***Kendini ifade etmede zorlanıyor olabilir mi?***

Çocuğunuzun dil becerilerini birlikte kitap okuyarak, gördüğünüz, izlediğiniz film/dizi/çevre ile ilgili tartışarak geliştirebilir; kendini daha iyi ifade etmesini sağlayabilirsiniz.

• ***Sizinle iletişim kurmada zorlanıyor olabilir mi?***

Çocukların erken yaşta dili oyundur. Çocuğunuzla özel zamanlar yaratmak, birlikte çocuğunuzun yönlendireceği oyunlar oynamak iletişim kurmanızı sağlayacaktır.

• ***Başka yapacak eğlenceli bir alternatif bulamıyor olabilir mi?***

Çocukların dikkatini çeken ve eğlenebilecekleri alternatifler yaratmak, teknolojik aletlerle geçirdikleri zamanı azaltacaktır. Bu noktada çocuğun ve sizlerin ortak ilgi alanlarına dair eğlenceli oyunlar oynayabilirsiniz.

• ***Dürtülerini kontrol etmekte zorlanıyor olabilir mi?***

Çocuklar gelişim özellikleri gereği kendilerini kontrol etmekte zorlanabilirler. Dikkat ve öz denetim geliştiren oyunlarla bu becerilerini destekleyebilirsiniz.

• ***Ya da sizce neler söz konusu olabilir? Siz ne düşünüyorsunuz?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ALTERNATİF ÖNERİLER:

Erken çocukluk döneminde çocuklar dürtülerini kontrol etmekte, duygularını düzenlemekte ve kendilerini ifade etmekte zorluk yaşayabilirler. Birlikte dikkat ve sabır gerektiren puzzle, sayı sayma gibi oyunlar oynamak faydalı olacaktır. Ayrıca kurallı kutu oyunları, eğlenceli ancak kendini kontrol etmeyi destekleyen alternatiflerdir.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Bebeklik döneminde, telefonda video izleterek yemeklerini yemesi ebeveyn için kolaylaştırıcı oluyor. Ancak çok küçük yaşta maruz kaldıkları için daha çabuk bağımlılık geliştiriyorlar. Bu nedenle özellikle bebeklik döneminde ve küçük yaşlarda bilgisayar ve akıllı telefona maruz bırakmamak, sınırlandırmak, olası bağımlılık riskleri konusunda ebeveynlerin bilgi ve becerilerini geliştirmek önemli. Öncelikle ebeveynler kendileri bu riskleri azaltmalı, çocuklara örnek olabilmeli. Ayrıca diğer bağımlılık türleri için de bu durum geçerli.”




AİLE ETKİNLİKLERİ

Aşağıdaki etkinlikler ailedeki iletişimi ve çocuklarınızın çeşitli yaşam becerilerini güçlendirmeniz için hazırlanmıştır. Oyunlar uygun yaşlara göre ayrılmıştır. Oyunlar için gerekli malzemeler, oyunun amacı, kazanımları ve detaylı yönergelerini okuyup, evinizde uygulayabilirsiniz. Keyifli etkinlikler!

ETKİNLİK 1 Biz Bize Çizim

 2 ve üzeri


Karton, boya kalemleri, kronometre/saat

 30 dakika


Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Davranış kontrolü
- İş birliği yapma
- Empati ve Yardımlaşma
- Yaratıcılık

Nasıl oynanır?

Bu etkinlikte ailecek bir karton üzerine resim yapacaksınız. Amacınız ailecek bir iş birliğinde bir resim oluşturmanız.

Bir masada veya yerde daire şeklinde oturabilirsiniz. Resme saat yönünde olacak şekilde başlanır ve bu sırayla devam edilir. Etkinliğe başlarken herkes birbirinden farklı tek bir renk belirler ve bu renk çizim sırasında değişmez.

Resme başlayan herkesin bir bir sonraki tura kadar 30 saniyesi vardır. Bu 30 saniye bittiğinde masada yer değiştirilir ve sıradaki kişi çizime başlar. Bir sonraki sıra size gelene kadar resime müdahale edilmez ve konuşulmaz. Aynı sıra 5 tur boyunca uygulanır.

Çizimlerde bir önceki kişinin resmini devam ettirilir, kartonda başka bir yere farklı bağımsız bir resim çizilmez.

Süre ve konuşmama kuralına uyulmadığı takdirde daha önceden birlikte karar verilen yaptırımlar uygulanır.

Not 1: Bu yaptırımların komik, öğretici olması gerekmektedir, ceza gibi düşünülmemelidir. Örneğin; tek ayak üzerinde zıplamak, hayvan taklidi yaptırmak, kuş diliyle konuşmak vb.

Not 2: Etkinlik bittiğinde ortaya çıkan resimle ilgili ailecek sohbet edebilirsiniz. Resmin ne anlattığı, resimde herkesin neyi beğenip beğenmediği, yapılabilecek değişiklikler konusunda tartışabilirsiniz.

Not 3: 30 saniye tutmak yerine müzik de kullanabilirsiniz.

ETKİNLİK 2 Hikâye Zamanı

 2 ve üzeri


A4 kağıdı, renkli boya kalemleri, makas

 40 dakika


Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- İş birliği yapma
- Tanıma, etkin dinleme
- Yaratıcılık
- Problem çözme
- Zorlayıcı durum ve duygularla baş etme

Nasıl oynanır?

Bu etkinlikte ailecek bir hikâye oluşturacaksınız. Bu hikâyeyi yaratırken sizin birlikte tasarlayacağınız hikâye kartlarından yararlanacaksınız.

Hikâye kartları nasıl oluşturulur?

Hikâye kartlarını oluştururken öncelikle A4 kağıtlarını dikdörtgen şekilde bölüp, keseceksiniz. İstedığınız kadar dikdörtgen kartlar oluşturabilirsiniz. Kartları oluşturduktan sonra herkes istediği kadar kartın üstüne resim çizecek. Bu resimler kişi, hayvan, nesne, yer/mekan, zaman, olay, duygu gibi şeylerden oluşabilir. Aynı zamanda, kim? ne? nerede? ne zaman? kimle? nasıl? ne kadar? ne oluyor? vb. sorulardan da yararlanabilirsiniz.

Hikâye kartlarını oluşturduktan sonra bütün kartlar deste halinde toplanarak, resimler gözükmeyecek şekilde ortaya konulur. Kartı ilk seçen kişi elindeki resimle bağlantılı olarak hikâyeye başlar. Hikâyeye başlayan kişi ilk olarak olumsuz bir hikâye oluşturarak başlar. Sonraki kişiler sırayla kart seçip hikâyeyi devam ettirirler.

En önemli kural ise; ilk kişiden sonra hikâyeyi devam ettirenler, hikâyeyi olumsuz yerden olumluya çevirmek zorundadırlar.

Hazırsanız, kendi hikâyenizi yaratmaya başlayın!

ETKİNLİK 3 Soru Kapsülü



2 kişi veya daha fazla,
kişi sınırı yoktur.



Sadece sorular ve soruları koymak için
bir kutu ya da kavanoz yeterlidir.



Sorulan soru sayısı-
na göre değişebilir,
istediğiniz süreyi
ayırabilirsiniz



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Aile içi iletişim ve aile bağlarının güçlenmesi
- Aile bireylerinin birbirini daha yakından tanması
- Yaratıcı düşünme
- Sözlü iletişim ve dil becerileri

Nasıl oynanır?

Bu sayfalarda ailece cevaplayıp eğlenebileceğiniz ve iletişiminizi derinleştireceğiniz sorular var. Bu soruların hepsini ya da sadece istediklerinizi kağıtlara yazabilir; kendi sorularınızı ekleyebilirsiniz. Daha sonra soruları bir kutu veya kavanoza koyun, sırayla kavanozdan bir soru çekin ve soruyu sırayla birbirinize sorarak hep birlikte cevaplayın. Bunu bir aile rutini haline getirip, her akşam yarım saat ya da 3 soru şeklinde, kendi ailenize göre uygulayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

Sorular

1. En sevdiğin renk ne? Bu renkte bir şey söyleyebilir misin?
2. Ailedeki en komik kişi sence kim?
3. Aile üyelerinden her biri ile ilgili sevdiğin bir özelliğini söyleyebilir misin?
4. Hayvanlarla konuşabilseydin, ilk olarak hangi hayvanla konuşmak isterdin? Sence sana ne söylerdi?
5. Hangi çizgi film/animasyon karakteriyle birlikte yaşamak isterdin?
6. Hayvanlar çorap giyse dünya nasıl bir yer olurdu? Hangi hayvan çorapsız gezerdi?
7. En sevdiğin şarkı hangisi? Birlikte söyleyelim mi?
8. En komik akrabanız kim? Onunla ilgili en eğlenceli anılarınızı paylaşır mısınız?
9. Eskiden sevdiğin ama şimdi sevmediğin bir şey var mı? Varsa nedir?
10. Eskiden sevmediğin ama şimdi sevdiğin bir şey var mı? Varsa nedir?
11. Seni en çok heyecandıran şey?

12. Bugün hissettiğin duygulardan birini diğerleriyle paylaşıyor musun?
13. Evdeki en sevdiğin oda hangisi? Neden?
14. En sevdiğin oyuncağın hangisi?
15. En sevdiğin mevsim hangisi? Bu mevsim sana nasıl hissettiriyor?
16. Ailenle sana özel, sadece senin isteyeceğin bir şeyi yapacağınız yarım saatin olsa, ne yapmak isterdin?
17. En çok hangi şarkıda dans etmeyi seviyorsun? En sevdiğin hareketler? Gösterebilir misin?
18. Eğer boyalarındaki renklerin isimlerini değiştirebilseydin ona hangi isimleri koyardın? Hep birlikte inceleyip onlara yeni isimler koyar mısınız?
19. Eğer istediğin yaşta olabilseydin, hangi yaşta olurdu ve neden?
20. En sevdiğin masal kahramanı?
21. Ebeveynler nasıl bir çocuktu? Peki çocuk(lar) nasıl bir ebeveyn olacaklarını düşünüyor? Paylaşıyor musunuz?
22. Bir evcil hayvanın (daha) olsa adı ne olurdu?
23. En sevdiğin ses nedir?
24. Yaşamını en çok merak ettiğin hayvan türü hangisi? Neden?
25. Bir hayvan olabilseydin hangi hayvan olmayı isterdin? Neden?
26. Eğer bir dükkanın olsa ne satardın? Neden?
27. Mahallenin kedileri arasında en çok dikkatinizi çeken hangisi?
28. Evinize en yakın ağacın türünü biliyor musunuz?
29. Mahallenizin en sevdiğin yeri neresi?
30. En sevdiğin kitabın adı nedir?
31. En sevdiğin oyun hangisi?
32. Bir mucit olsaydın, ilk icat etmek isteyeceğin şey ne olurdu? Neden?
33. Eğer robotlarla birlikte yaşasaydık, dünya nasıl bir yer olurdu, anlatır mısın?
34. Bir süper kahraman olsaydın, hangi özel güçlere sahip olmak isterdin?
35. Eğer istediğin bir hayvana tek bir soru sorma ve yanıt alma hakkın olsa, hangi hayvana ne sorardın?
36. İçinde istediğin her şeyi yetiştirebileceğiniz sihirli bir bahçen olsa, orada ne yetiştirmek isterdin?
37. Bugün seni mutlu eden bir şey oldu mu? Bugün bizi mutlu eden 3'er şey bulabilir miyiz?
38. En keyif aldığın ev işi/sorumluluk hangisi? Peki ya en sevmediğin? Onu nasıl daha keyifli hale getirebiliriz?
39. Kendini üzgün hissettiğinde ne yapabilirsin?
40. Çok sinirlendiğin bir anını paylaşır mısın? Sakinlemene ne yardımcı olmuştu? Başka neler yapabilirdin?



ÇOCUKLUK DÖNEMİ (6-12 Yaş)

Gelişim Özellikleri



Okulla birlikte yavaş yavaş aileden ayrışma başlar. Ön ergenlikle birlikte artık kendi kararlarını almak ve kendi başlarına hareket etmek isterler. Bu durum zaman zaman itirazlara, çatışmalara ve olumsuz davranışlara yol açabilir.

Çocukların bireyselliğine saygı duyulması kimlik gelişiminde önemlidir. Ayrıca duygu ve davranış düzenleme becerileri desteklenmezse ileride riskli davranışlar görülebilir.



Bu dönemde okul önemli bir dönüm noktasıdır. Okula adaptasyon, okul başarısı önemlidir. Bu dönemde çocuklar başarılı olmak ve onaylanmak isterler.

Okula adaptasyonda ve arkadaşlık kurmakta zorluk yaşadığında yetersiz hissedebilir, haz ve mutluluğu kolay elde edebileceği riskli davranışları deneyebilirler.



Yakın arkadaşlıklar geliştirmeye başlarlar. Arkadaşları tarafından sevilme ve kabul görmek daha önemli hale gelir. Grup ve aidiyet hissi ile birlikte kendi benlikleri de oluşur.

Arkadaş ortamına kabul edilmek ve onaylanmak için arkadaşlarının isteği üzerine normalde yapmayacakları olumsuz davranışlarda bulunabilirler.





Hedef odaklı ilerlemeyi öğrenirler ve ilerlerken daha kapsamlı hafıza, neden sonuç ilişkisi kurma, problem çözme, planlama, karar verme becerilerini kullanırlar. 9 yaştan itibaren ileriye dönük planlama ve organizasyon becerileri gelişir.

Bu beceriler hala gelişmekte olduğu için doğru kararlar almakta, karşılaştıkları problemleri çözmekte, kendinin ve başkalarının davranışlarının sonuçlarını anlamakta, zamanı yönetme ve plan yapmakta zorlanabilirler.



Empati becerileri gelişmeye başlar. Diğer kişinin gözüyle dünyayı görebilmek yani empati kurabilmek çocukların sosyal ilişkilerinde olumlu gelişmelere katkı sağlar.

Ancak empati hala gelişmekte olan, dolayısıyla da desteklenmesi gereken bir beceridir. Desteklenmediği takdirde, çocuğunuz, çevresiyle iletişim kurmakta ve sürdürmekte zorlanabilir.



Koruyucu Öneriler:

- Duyularını anlayan, ifade edebilen ve yönetebilen bireyler zorlayıcı duygularla daha rahat başa çıkabilir. Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmek onları ileride bağımlılıklardan koruyacaktır.
- Çocuklarda empatinin gelişmesi yardımlaşma, iş birliği gibi olumlu sosyal davranışların gelişmesi için önemlidir. Bu becerileri gelişen kişiler çevresine karşı daha duyarlı bireyler olarak gelişirler ve bağımlılıklara karşı kendini ve çevresini koruyabilirler.
- Bu dönemde ders başarısı önemli olduğu için çocuğunuzun okuldaki durumunu takip etmeniz ve onu desteklemeniz faydalı olacaktır.
- Bu dönemde yakın arkadaşlıklar geliştirmesi çok önemlidir. Çocuğunuzun sosyal ilişkilerini geliştirmeleri için yaşlılarıyla etkinliklerine katılmalarını, arkadaşlarıyla aile gözetiminde buluşmalarını destekleyebilirsiniz.

- Çocuklarınızda karar verme, problem çözme, neden sonuç ilişkisini kurma ve eleştirel düşünme gibi becerileri desteklemek önemlidir. Çocuğunuzla oyunlar oynayarak, bir konuyu birlikte tartışarak ve çocuğunuza bu aşamalarda olumlu geri bildirimler vererek bu becerileri geliştirebilirsiniz.
- Zaman yönetimi ve sorumluluk bilinci erken yaşlarda çocuklara kazandırılmalıdır. Çocuklarınıza yaşına uygun sorumluluklar verebilirsiniz. Çocukların zamanlarını yönetebilmeleri, sorumluluklarını yerine getirmeleri için ailece görev çizelgeleri oluşturabilir, birlikte zamanınızı ve haftanızı planlayabilirsiniz.



İlkokul döneminde çocuklar çevrelerine karşı meraklıdırlar ve öğrenmeye daha açık olurlar. Bağımlılık yapıcı madde ve davranışların beyinde, vücuttaki etkilerini anlatmanız, okul başarılarına olan etkilerini vurgulamanız etkili olacaktır.

Ortaokul döneminde ergenliğin başlamasıyla söylemlerinizde öğretici olmak yerine daha çok tartışma açıp çocukların görüşlerini almak, onları yargılamadan dinlemek çok önemli olacaktır. Bağımlılık yapıcı madde ve davranışların kısa süreli etkilerini vurgulamak, arkadaş seçimlerini sorgulamak, tehlike/riskli durumlarda neler yapabileceklerine dair birlikte fikir yürütmek önemli olacaktır.

Çocuklarla konuşurken onların bağımlılık yapıcı maddeleri denemeyecek kadar akıllı ve bilinçli olduklarını vurgulamanın yanı sıra ebeveyn olarak onların duygularını ve fikirlerinizi açık bir şekilde belirtmelerini sağlamanız önemlidir.



Tütünle İlgili Öneriler

- Çocuğunuzun yanında, sigara kullanan birinden bahsederken “Ne yapsın, çok derdi var!”, “Sıkıntısı var da ondan içiyor.” gibi cümleler kullanmamak önemlidir. Bu tarz cümleler, çocuğunuzda insanın stresliyen sigara kullanmasının normal olduğu düşüncesi oluşturabilir.
- Çocuğunuzla, tütün maddeleri kullanımı konusundaki konuşmalarınızı ihtiyaca göre tekrarlayabilirsiniz. Çocuklar büyüdükçe bilişsel yapıları değişir, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşır. Zaman içinde yaşına uygun kısa hatırlatma ve mesaja dönük bilgilendirmeler gerekli olacaktır. Konuşmalarınızın içeriklerini farkındalık kazanma ve uyarı çerçevesinde tutmanız; özendirici ve merak uyandırıcı söylemlerden uzak durmanız önemli olacaktır.



Alkolle İlgili Öneriler

- Alkolün insanın sağlığına çok zarar verebileceğini çocuklarınıza anlatabilirsiniz. Örnek olarak insanların dikkatini çok etkilediğini, kazalara ve yaralanmalara neden olabildiğini söyleyebilirsiniz.
- Çocuğunuz dizi, film veya çevresinden gözlemleyerek alkolün eğlence için iyi bir alternatif olduğunu düşünebilir. Çocuğunuza alkolün bir eğlence unsuru olmadığını hatta insanların sonradan baş ağrısı ve mide bulantısı gibi sorunlar yaşadıklarını anlatabilirsiniz.



Maddeyle İlgili Öneriler

- İlaçların doktor tarafından, hasta olduğumuzda iyileşmemiz için verildiğini; ilaç kullanımının sadece doktorun vermesi halinde anne baba aracılığıyla olabileceğini çocuğunuza anlatabilirsiniz.



Teknolojiyle İlgili Öneriler

- Teknolojinin aşırı kullanımının önüne geçmek için teknolojinin yerini dolduracak alternatifler belirleyebilir ve bir plan yaptıktan sonra aşamalı olarak uygulayabilirsiniz.
- Çocuğunuz teknolojik aletlerle zaman geçirirken birden kapatmak veya elinden almak çocuğun öfkelenmesine ve devam etmek için daha fazla ısrar etmesine neden olabilir. Bunun yerine çocuğa oyunu bırakması için kısa ve belli bir süre tanıyabilirsiniz. Örneğin, anlaştığınız süre üzerinden “5 dakika kaldı, 3 dakika kaldı” gibi hatırlatmalar yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzun gelişimine uygun, eğitsel değer taşıyan güvenilir oyunları ve siteleri araştırabilir ve çocuğunuzun bu platformlara yönlendirebilirsiniz.
- Bilişsel ve fiziksel gelişimi olumsuz etkilediğinden, çocukların uykudan önce teknolojik cihazlarla vakit geçirmemesi gerekir. Çocuğun teknolojik cihaz kullanımı ile uykuya geçiş zamanının arasına, teknolojinin olmadığı başka bir etkinlik koyabilirsiniz. Örneğin, kitap okuyabilirsiniz, sohbet edebilirsiniz, birlikte odasını toplayabilirsiniz.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Tablet yerine bilgisayar kullanımı olması ve bu bilgisayarın sabit bir yerinin olması faydalı. Tablet taşınabilir olduğundan çocuk uzanarak, odasında ve salonda her yerde rahatlıkla istediği içeriklere erişebiliyor. Zaman ve internet siteleri konusunda kısıtlamalar getirilmesi, çocukların sosyal etkileşimlerini artırmalarını sağlayacak etkinliklere katılmaları ve evlerinde aile bireyleri ile birlikte oynayacak kutu ve kart (iletişimi arttırmaya yönelik) oyunları almalarını ailelere öneririm.”



Kumarla İlgili Öneriler

- Çocuklara oyunlarda şansa güvenmemek gerektiğini anlatabilirsiniz. Özellikle oyunlarda bir olasılık için para verme durumunda aslında kazanma ihtimalinin çok düşük olduğunu vurgulayabilirsiniz.
- Çocuklarla oynadıkları oyunlarda ganimet kutularına dikkat etmek önemlidir. Onlara bu kutuların riskli olabileceğini anlatabilir ve bunlara para harcamanın doğru olmadığından bahsedebilirsiniz. Aslında bu kutuların içinden değerli bir şey çıkma ihtimalinin oyun tasarımcıları tarafından çok çok düşük olarak ayarlandığını söyleyebilirsiniz.



SİZ NE YAPARDINIZ?

Aşağıda çocuğunuzla günlük hayatta karşılaşabileceğiniz durumlar ve sizin bunlara verebileceğiniz tepkiler sunulmuştur. Ancak, bu tepkilerden sadece bir tanesi doğru. Durumları okuyarak en doğru cevabı işaretleyebilirsiniz.

1. Çocuğunuz alkol içilen bir ortamda bulundu. İçilenlerin ne olduğunu merak etti ve içip içemeyeceğini sordu. Ne söylersiniz?

- A. "Onlar yetişkin oldukları için içebiliyorlar. Bunu sadece yetişkinler içebilir, çocuklar değil."
- B. "Bunu ne şimdi ne de büyüyünce içemezsin. Bu sana yasak olan bir şey. Bunu ileride denersen seninle bir daha konuşmam."
- C. "Bu gördüğün içecek hem çocuklar hem de yetişkinler için zararlı. Bazı yetişkinler bu zararlı içeceği içiyor ve sonra hasta olabiliyorlar."

Cevap: C şıkkı. A şıkkı alkolü yetişkin olduğunda içebileceği mesajı verdiği için ve B şıkkı bu konuyla ilgili korkutmaya çalıştığı için etkili bir iletişim sağlamayacaktır. Hem çocuklar hem yetişkinler için kabul edilmemesi gereken bir şey olduğunu ve zararlarını anlatmak daha uygun bir söylem olacaktır.

2. Çocuğunuz oyunda bir seviyeyi atlamak için bir kutu açarak gerekli malzemeyi kazanması gerektiğini ama paralı olduğunu söyledi. Ne yaparsınız?

- A. Kredi kartı bilgilerimi çocuğuma verip istediğini almasını sağlarım. Sonuçta çok pahalı bir şey değil.
- B. Oyunu hemen kapatmasını söylerim ve bir daha o oyunu asla oynamamasını sağlarım.
- C. Oyunlarda para karşılığında bir kutu aldığında, içinden işe yarayacak şeyler çıkma ihtimalinin çok yüksek olduğunu düşünmesini sağlarım.

Cevap: C şıkkı. A şıkkı çocuğu oyunlara para harcamasını desteklediği; B şıkkı ise direkt bir yasaklama davranışı olduğu ve çocuğun merakını tetikleyebileceği için etkili yöntemler değildir. C şıkkı çocuğu bu kutular hakkında düşündüreceği için doğru bir alternatiftir.





Deniz bu aralar çok fazla çevrim içi oyun oynuyor ve bu oyunlarda sürekli birileriyle tanışıyordu. Ailesi Deniz'in kendini oyunlara çok kaptırdığını ve artık sanal arkadaşlarını gerçek arkadaşlarına tercih ettiğini görüyorlardı. Bir gün bu sorunu çözmek için evdeki ve cep telefonundaki interneti arada kesmeye karar verdiler. Bunu yaptıklarında ise Deniz çok sinirlendi, öfke nöbeti geçirdi. Sonrasında kendisini odaya kapadı, kimseyle konuşmadı ve ailesi interneti açana kadar hiçbir şey yiyip içmedi.

Deniz ve ailesinin yaşadığı olayı düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlayabilirsiniz.

Deniz'i bekleyen risk veya sorunlar neler?

.....

.....

.....

Deniz'in ailesinin yöntemi neden işe yaramadı?

.....

.....

.....

Siz bu durumda olsaydınız ne yapardınız?

.....

.....

.....

Bu örnek olaydan kendiniz ve aileniz için ne çıkarabilirsiniz?

.....

.....

.....

Her davranışın altında bir ihtiyaç yatmaktadır. Sizce Deniz neden bilgisayar başında bu kadar zaman harcayıp, oyunları gerçek hayata tercih ediyor olabilir?

• ***Gerçek hayattaki arkadaşlarıyla bir sorun yaşamış ve kendini yalnız hissediyor olabilir mi?***

Onunla konuşup arkadaşlarıyla yaşadığı sorunlarda destek olmayı, farklı problem çözme ve başa çıkma yolları göstermeyi deneyebilirsiniz.

- **Arkadaş edinmekte veya iletişim kurmakta zorlanıyor olabilir mi?**
Sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir, yaşlılarıyla iletişimini destekleyebilir, yeni arkadaşlıklar kurabileceği güvenli sosyal ortamlara sokabilirsiniz.
- **Kendini başarısız veya yetersiz hissediyor olabilir mi?**
Başarısız hissettiği alanlarda kendini geliştirmesine destek olabilir; kendini başarısız hissettiği alanı başarılı olabileceği bir alanla desteklemek için farklı alanlara yönlendirebilirsiniz.
- **Sıkılıyor ve zamanını geçirmek için alternatif üretmekte zorlanıyor olabilir mi?**
Ona alternatif hobiler bulmasına, ilgi alanına uyan bir sanat veya spor dalı keşfetmesine yardım edebilirsiniz.
- **Ya da sizce neler söz konusu olabilir? Siz ne düşünüyorsunuz?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ALTERNATİF ÖNERİLER:

Çatışma yaşanan durumlarda ani kısıtlama ve yasaklamalara gitmek, işe yaramaktan uzak olmakla birlikte, tepki yaratarak çocukla olan iletişime zarar verebilir. Öncelikle kaygının sebebini “ben dili”* kullanarak açıklamak ve konuşmak gerekir. Davranışın değişmemesi durumunda, birden tamamen kısıtlamak yerine zaman kısıtlamasına gidilmesi önerilir. Örneğin, kullanım günde sadece 2-3 saatle sınırlandırılabilir. Ek olarak alternatif öneri ve aktiviteler sağlamak, zamanlarını daha yapıcı şekilde doldurmasına destek olmak, çocuğunuzun yavaş yavaş daha olumlu alışkanlıklar kazanmasına yardım olacaktır.

Ne söylenebilirdi?:

“Bu aralar sen oyun oynarken başkalarıyla konuştuğunu duyuyorum. Oyun oynarken yeni insanlarla mı tanışıyorsun? Oyun oynarken başkalarıyla tanışmak hoşuna gidiyor olabilir, istersen bu arkadaşlarla ilgili biraz konuşalım. “Nasıl birileri? Nerede yaşıyorlar? Nelerden hoşlanırlar? Hangi okula gidiyorlar? Ders başarıları nasıl?” gibi sorularla aslında çocuğun onları tam olarak tanımadığı gösterilebilir. Ayrıca “Bu yeni tanıştığın insanlar acaba gerçek kişiler mi, kendi kimliklerini mi kullanıyorlar?” gibi sorularla risklere dair de sorular sorulabilir.

*“Ben senin arkadaşlarınla eskisi gibi dışarıda vakit geçirmediğini ve genelde odanda bu sanal arkadaşlarınla oynadığını görüyorum. Bu durum beni üzüyor hem de kaygılandırıyor. Senin gitgide bu oyunlara bağlanmadan endişe duyuyorum.”



AİLE ETKİNLİKLERİ

Aşağıdaki etkinlikler ailedeki iletişimi ve çocuklarınızın çeşitli yaşam becerilerini güçlendirmeniz için hazırlanmıştır. Oyunlar yaşlara uygun şekilde ayrılmıştır. Oyunlar için gerekli malzemeler, oyunun amacı, kazanımları ve detaylı yönergelerini okuyup, evinizde uygulayabilirsiniz. Keyifli etkinlikler!

ETKİNLİK 1 Aile Duygu Albümü



2 ve üzeri



Fotoğraf albümleri veya dergi, gazete, büyük boy renkli karton, A4 kağıdı, yapıştırıcı, keçeli kalem, süsleme için malzemeler



35-40 dakika



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Farklı duyguları öğrenme
- Farklı duyguları görsel olarak anlamlandırma, eşleştirebilme
- Duyguların farklı şekillerde ifade edilebileceğini kavrama
- Empati duygusunu geliştirme

Nasıl oynanır?

Bu etkinlikte ailece bir duygu albümü oluşturacaksınız. İlk olarak etkinliğe “Kaç tane duygu var?” sorusu sorularak başlanır. Herkesten gelen duygular A4 kağıdına yazılır.

Farklı duygular bulunduktan sonra, tüm bu duyguları ifade eden fotoğrafları albümlerden karıştırarak birlikte seçilir.

Kalabalık oynanıyorsa duyguları kişi sayısına ayırıp herkesin albümlerde bulacağı duygular paylaşılabilir.

Albümden fotoğraflar seçildikten sonra kartona yapıştırılır. Her yapıştırılan fotoğrafın altına ilgili duygu yazılır. Duygu albümünü çeşitli süslerle süsleyebilirsiniz.

Karton üzerinde duygu albümü oluşturduktan sonra evin bir köşesine asabilirsiniz.

Not 1: Çok farklı duygu çıkmaması durumunda EK-1'deki duygu sözlüğünü kullanabilirsiniz.

Not 2: Fotoğraf albümünde çocuğunuzun fotoğrafları yaşından ötürü az ise, sizin ve akrabalarınızın, arkadaşlarınızın olduğu fotoğrafları kullanmanız problem olmayacaktır.

Not 3: Aile albümünüz olmadığı durumda, bu etkinliği dijital ortamdaki fotoğraflarınızla dijital bir pano oluşturabilirsiniz. Bir diğer alternatif olarak dergi veya gazetelerden duygu ifadeleri gördüğünüz görselleri kesip kartona yapıştırabilirsiniz.

Not 4: Duygu albümünü oluştururken fotoğraflar veya çeşitli duygu görselleri üzerinde aşağıdaki soruları tartışabilirsiniz:

1.Bu kişi neden X (duyguyu) hissetmiş olabilir? (Bu kişi neden mutlu/kızgın/şaşırmış/endişeli...hissetmiş olabilir?)

2.Bu kişi bu X duygusunu hissederse ne yapabilir? (Bu kişi kızgın/üzgün/mutlu/endişeli...hissederse ne yapabilir?)



Bu etkinlik neden önemli?

Bu etkinlik hem çocuğunuzun hem de sizin farklı duyguları keşfetmeniz ve bunlar üzerinde konuşmanız için bir fırsat sağlayacaktır. Çocukların duyguları tanımları ifade edebilmelerini sağlar. Aynı zamanda farklı duygu ifadelerini görmeleri başka kişilerin de duygularını tanımlarını, anlamalarını ve empati gösterebilmelerini sağlar.



Etkinliği uyguladıktan sonra:

Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 2 Bizim Dans Koreografimiz

 2 ve üzeri



Tercihen sözsüz/enstrümantal müzik



15 dakika (İsteğe göre azalıp artabilir)



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Bedensel ve duygusal farkındalık
- Kendini ifade edebilme becerisi
- İş birliği ve takım ruhu

Nasıl oynanır?

Oyunda her turda bir oyuncu lider olur. Diğer oyuncular sırayla ona bir soru sorar veya bir kelime söyler. Lider de sorunun cevabını veya bu kelimenin onda hissettirdiğini hareketleriyle dans ederek ifade eder.

Örneğin; “Bu hafta/bugün kendimle en çok gurur duyduğum şey?” diye sorulur ve lider hareketleriyle dans eder. Daha sonra “Bu hafta/bugün kendim için yapmak istediğim şey?”, sonra “Bu hafta/bugün sizin için yapmak istediğim şey?” şeklinde ilerler ve lider 3 farklı dans hareketi yapmış olur.

Sonra tüm oyuncular liderin mutluluk dansını birlikte yaparlar. Lider olma sırası diğer oyuncuya geçer. Sorular çeşitlendirilebilir, küçük çocuklar için daha somut, büyükler için de daha soyut konu/temalar eklenebilir.

Örnek sorular:

- Bu hafta/bugün en mutlu olduğum an...
- Bu hafta/bugün kendimle en çok gurur duyduğum şey...
- Bu hafta/bugün en çok eğlendiğim şey...
- Bu haftanın/bugünün en güzel yanı...
- Bu hafta/bugün en çok yapmak istediğim şey....
- Bu hafta/bugün kendim için yapmak istediğim şey....
- Bu hafta/bugün sizin için yapmak istediğim şey...

Örnek konu/temalar: Aile, okul, oyun, zaman, hayal, amaç, geçmiş, gelecek, birlik, yalnızlık, sevinç, fedakârlık, huzur, hayal kırıklığı, komik...

**Bu etkinlik neden önemli?**

Olumlu şeyler düşünmek ve olumlu anıları hatırlamak fiziksel ve zihinsel rahatlama sağladığı gibi, aile içi bağları güçlendirir. Ayrıca ailece ortak bir eser ortaya koymak ve bu deneyimi paylaşmak; iş birliği ve takım ruhuna ve aile içi iletişime olumlu katkı sağlar.

**Etkinliği uyguladıktan sonra:****Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 3 Aile Değişim Planı



2 kişi ve üzeri



Renkli kağıtlar/post it, 2 adet karton, renkli kalemler



40 dakika



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Davranış kontrolü
- İş birliği yapma
- Empati ve yardımlaşma
- Etkin dinleme
- Problem çözme
- Günlük/Plan ve rutin oluşturma

Nasıl oynanır?

Oyun başlamadan önce yetişkin biri oyun lideri olur. Renkli kağıtlardan herkeşe aynı renklerden 7 adet (yeşil, mavi, gri, mor, kırmızı, turuncu, sarı) dağıtır. Bu renklerin hepsinin karşılığı olan bir soru vardır. Lider renkleri ve karşılığındaki soruyu açıklar.

Yeşil: Kendini bir kelimeyle tanımlar mısın?

Mavi: Kendinle ilgili bir olumlu özellik nedir?

Gri: Kendinle ilgili değiştirmek istediğin bir özellik nedir?

Mor: Seni eğlendiren, mutlu eden şey nedir?

Kırmızı: Seni en çok üzen, mutsuz eden şey nedir?

Turuncu: Ailenle ilgili değiştirmek istediğin bir özellik nedir?

Sarı: Ailenle ilgili sevdiğin olumlu bir özellik nedir?

Sırayla her renk için sorular kağıtların üzerine yazılarak cevaplanır. Tüm soruları bitiren kağıtları/postitleri üzerine ismini de yazdıktan sonra duvara yapıştırır. Duvar rengarenk kağıt veya postitlerle dolduğunda herkesin birbirinin cevaplarını incelemesi istenir.

Oyun bittiğinde herkesin kendisiyle ilgili sevdiği ve değiştirmek istediği yönleri olduğu vurgulanarak bir aile değişim planı oluşturulacağı söylenir.

Kartonlardan bir tanesi öneri kartonu olur. Kartona kişi sayısı kadar sütun çizilir ve sütun başlarına isim yazılır. Herkes hem bireysel hem de aile için; kendine hem de birbirine değiştirmek istediği bir özellik için birkaç öneri yazar. Herkes bu önerilerden kendisinin yazdığı ve diğerinin verdiği önerilerden bir tanesini seçer. İkinci kartona haftanın günleri kadar sütun, kişi sayısı kadar satır eklenir.

Bir hafta boyunca seçilen önerilere yönelik plan yapılır ve uygulandığı takdirde renkli kalemlerle yapıldığına dair “x” işareti konulur. Uygulayanlar için 1 hafta sonunda küçük ödüller belirlenebilir. Bu uygulamayı belirli zamanlarda tekrar yapabilirsiniz, rutin haline getirebilirsiniz.

Not: Bu etkinliği 8 yaş üstü çocuklarınızla yapabilirsiniz.

Not: Çocuğunuz okuma ve yazmada zorlanıyorsa, her renk için sorular sözel olarak cevaplanabilir.



Bu etkinlik neden önemli?

Bu etkinlik, hem siz hem de çocuğunuz kendinizin üzerinde kritik düşünme, problemleri fark etme ve bunlara çözüm üretme becerilerini destekler. Buradaki sorularla kişilerin birbirlerini dinleme, empati kurması amaçlanır. Daha önce birbirinizle ilgili fark etmediğiniz özellikleri fark edebilir ve böylece aile içi iletişiminizi güçlendirebilirsiniz. Değişim planıyla birlikte, hem kendinizde hem de çocuğunuzda istenilen olumlu davranışları pekiştirebilir; davranış değişikliğini destekleyebilirsiniz.



Etkinliği uyguladıktan sonra:

Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 4 İkilem



2 ve üzeri



Sadece senaryolar

Okunan senaryo
sayısına göre
değişebilir

Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Zor durumlarda doğru karar verebilme
- Arkadaş baskısına karşı çıkabilme ve hayır diyebilme
- Empati

Nasıl oynanır?

Hayatta bazen kararsızlık yaşadığımız durumlara karşılaşıyoruz. Doğru kararlar verebilmek için öncelikle problemi anlamak, alternatif davranış veya çözümleri düşünmek, son olarak da bunların sonuçlarını düşünmek gerekir. Çocuğunuza ikilemde kalabileceği durumlarda rehberlik etmek için hazırlanan olası senaryolar ile olaylar üzerinden fikir yürütüp konuşabilirsiniz.

Konuşurken “Buradaki sorun ne?”, “Ne yapardın?”, “Başka neler yapılabilirdi?”, “Böyle yapınca sonra ne olabilir?”, “Hiç böyle bir şeyle karşılaştın mı? Nasıl tepki verdin?” vb. gibi sorularla çocuğunuzun fikir yürütmesini destekleyebilirsiniz. Yetişkin durumlarında da elinizden geldiğince seçenekler vererek çocuklarınıza örnek olmanızı, onların davranış repertuarlarını zenginleştirmeye çalışmanızı öneririz. Çalışmayan ebeveynler için sorular genel arkadaşlar, akrabalar veya komşular bağlamında cevaplanabilir.

Sırayla, çocuk ve yetişkin olarak ilerleyebilirsiniz. 1 ile 10 arasında bir sayı söyleyin, o numaralı senaryoyu okuyun;

Senaryolar

Çocuk için

1. Bir çocuğun arkadaşının yeni aldığı şapkasıyla dalga geçtiğini duydun ve arkadaşın bu duruma çok üzülmüş görünüyor. Ne yaparsın?
2. Serbest ders saatinde sınıf ikiye ayrıldı. Sen futbol oynamak istiyorsun, en yakın arkadaşın ise basketbol oynamak istiyor. Ne yaparsın?
3. Baban/annen oyuncaklarını toplamanı söyledi ancak çok eğleniyorsun ve oyunu bırakmak istemiyorsun. Ne yaparsın?
4. Annen sınıf için kurabiye yaptı ancak herkese 1 tane var ve sonraki gün okula götüreceğin için yememeni söyledi. Ama canın çok kurabiye çekiyor. Ne yaparsın?

5. Evde topla oynaman yasak. Ancak sıkıldığın için topla oynarken annenin çok sevdiği biblosunu kırdın. Annen sesi duyup geldi ve ne olduğunu sordu. Ne yaparsın?
6. Okul servisinde sana sevmediğin bir şekilde hitap edip, dalga geçen ve istediklerini yapmazsan dövmele tehdit eden (zorbalık yapan) biri var. Şimdi de çok uğraştığın ödevini ona vermeni istiyor. Ne yaparsın?
7. Arkadaşınla oynadığınız bir oyun var ve çok keyif alıyorsunuz. Arkadaşının oyunda ilerlemek için annesinin kredi kartını gizlice alarak oyundan ücretli bir şeyler aldığını gördün ancak o bu durumu reddediyor. Ne yaparsın?
8. Arkadaşınla birlikte bir oyun oynuyorsunuz ve oyunu sırayla oynamanız gerekiyor. Ancak ikiniz de oyunu ilk başlatan kişi olmak istiyorsunuz. Ne yaparsın?
9. En iyi arkadaşın bakkaldan ufak çikolatalar alıyor ve diğer sınıf arkadaşlarınızı da bunu yapmaları için teşvik ediyor. Ne yaparsın?
10. Yakın arkadaşının sınıfta çok da hoşlanmadığın biriyle konuşmasına kulak misafiri oldun ve senin çok gıcık biri olduğunu söylediğini duydun. Ne yaparsın?

Yetişkin için

1. Sen televizyonda başka bir kanal/program izlemek istiyorsun ancak eşin farklı bir şey açmak istiyor. Ne yaparsın?
2. İş arkadaşın sürekli izinsiz olarak eşyalarını alıp kullanıyor ve sen bu durumdan rahatsızsın. Ne yaparsın?
3. İş arkadaşının ortak yürüttüğünüz projede görevini yaptığını söylemesine rağmen yapmadığı için projeyi zamanında teslim edemediniz. Ne yaparsın?
4. İş arkadaşlarından birinin o gün giydiğin kıyafetlerle dalga geçtiğini duydun. Ne yaparsın?
5. Yakın bir arkadaşın mesajlarına ve aramalarına dönmüyor, sen ise onunla gerçekten konuşmak istiyordun. Ne yaparsın?
6. Üniversiteden bir arkadaşın tüm arkadaşlarınızı cuma günü evine çağırdı ancak seni çağırmadı. Ne yaparsın?
7. İş yerinden bir arkadaşınla alışverişe çıktınız ve mağazalardan gizlice bir şeyler çaldığını fark ettin. Ne yaparsın?
8. Evde yapman gereken işler ve sorumlulukların var ancak sen telefonu bırakıp ev işlerini yapmak istemiyorsun. Ne yaparsın?
9. İşe çok yorgun ve canın sıkın bir şekilde geldin. Bir arkadaşın konuşmak için yanına geldiğinde de ona bağırıp çağırdın ve tersledin. Ne yaparsın?
10. Yarın önemli bir toplantı için akşam da çalışman gerekiyor ancak o akşam için çocuğuna onunla oynayacağına söz vermiştin. Ne yaparsın?

**Bu etkinlik neden önemli?**

Ailelerin en büyük endişelerinden biri de çocukların arkadaş seçimleri ve zor durumlarla karşılaştıklarında nasıl davranacaklarıdır. Bu etkinlik, olası zor durumlara karşı onları önceden hazırlayabilmeniz, sizlerin de onlara örnek teşkil edebilmeniz için hazırlanmıştır.

**Etkinliği uyguladıktan sonra:****Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 5 Soru Kapsülü



2 kişi veya daha fazla, kişi sınırı yoktur.



Sadece sorular ve soruları koymak için bir kutu ya da kavanoz yeterlidir.



Sorulan soru sayısına göre değişebilir, istediğiniz süreyi ayarabilirsiniz



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Aile içi iletişim ve aile bağlarının güçlenmesi
- Aile bireylerinin birbirini daha yakından tanınması
- Yaratıcı düşünme
- Sözlü iletişim ve dil becerileri

Nasıl oynanır?

Bu sayfalarda ailece cevaplayıp eğlenebileceğiniz ve iletişiminizi derinleştireceğiniz sorular var. Bu soruların çıktısını alıp kesebilir ya da kağıtlara istediğiniz soruları yazabilir, kendi sorularınızı ekleyebilirsiniz. Daha sonra soruları bir kutu veya kavanoza koyun, sırayla kavanozdan bir soru çekin ve soruyu sırayla birbirinize sorarak hep birlikte cevaplayın. Bunu bir aile rutini haline getirip, her akşam yarım saat ya da belirli sayıda soru çekecek şekilde (örneğin her akşam 3 soru), kendi ailenize göre uygulayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

Sorular

1. Bir gün uyandıığınızda evdeki çocuklar ebeveyn, ebeveynler de çocuk olsaydı neler yapardınız? Herkes sırayla yapmak istediklerini paylaşabilir mi?
2. Okulunuzun/iş yerinizin en sevdiğiniz yeri neresidir?
3. Sizin ve diğer aile üyelerinizin isimleri arasında ortak harf var mı?
4. Yağmurun bir tadı olsaydı, nasıl olmasını isterdin?
5. En yakın arkadaşın kim? Onun sevdiğin ve sevmediğin özellikleri neler?
6. Çocukların yetişkinlerden daha iyi bildiği veya yapabildiği bir şeyi söyler misin?
7. Kendinden küçüklere bir öğüt verebilseydin, ne olurdu?
8. Kendinden büyüklere bir öğüt verebilseydin, ne olurdu?
9. Eğer bir çizgi film karakterine dönüşebilseydin, kim olmak isterdin?
10. Ailede keşke olmasa dediğin bir kural var mı?
11. Bir hafta boyunca tek şeyle oynamak zorunda olsan, neyi seçerdin? (telefon/tablet/bilgisayar hariç)
12. Elinde sihirli bir değnek olsa, kimi daha iyi bir insan yapmak isterdin?

13. Tüm dünyada kutlanacak bir tatil bulmanı söyleseler, ne zaman ve ne tatili olurdu?
14. En mutlu olduğun anlarından birini paylaşır mısın?
15. Son zamanlarda seni en çok heyecanlandıran şey nedir?
16. Son zamanlarda öğrendiğin ilginç ya da komik bir bilgi var mı? Paylaşır mısın?
17. İstediyin hayvanı konuşturma şansın olsa, hangi hayvan olurdu?
18. Ailenden biriyle yer değiştiren kim olurdu ve bir günün nasıl geçirdi?
19. Üç tane yeni aile kuralı belirleme şansın olsa, ne olurdu?
20. Yüzünün en komik halini gösterir misin?
21. Yüzünün en ciddi halini gösterir misin?
22. Kendinle ilgili bir şeyi değiştirme şansın olsa, ne olurdu?
23. Dünyayla ilgili bir şeyi değiştirme şansın olsa, ne olurdu?
24. En uzun süre gözünü kırpmadan kim kalabilir?
25. Ailenin keşke daha fazla yapsaydı dediğin bir şey var mı?
26. Ailenin keşke daha az yapsaydı dediğin bir şey var mı?
27. En uzun süre gülmeden kim durabilecek? Diğerlerini güldürmeye çalış ve gör bakalım :)
28. En son sinirlendiğin bir anı anlatır mısın? Sakinleşmek için ne yaptın? Başka ne yapabiliydin?
29. Kötü bir gün geçirdiğinde, kendini daha iyi hissetmek için ne yaparsın?
30. Güneş sistemindeki hangi gezegeni ziyaret etmek isterdin? Neden?
31. En sevdiğin ses nedir? Sana kendini nasıl hissettiriyor?
32. Kendine yeni bir isim seçebilseydin ne olurdu?
33. Bir kitap yazsan, başlığı ne olurdu?
34. En sevdiğin renge yeni bir isim koyabilseydin bu isim ne olurdu?
35. Şimdiye kadar hiç keşfedilmemiş, yepyeni bir canlı türü bulursa, sence nasıl bir canlı olurdu ve nasıl yaşardı?
36. Evcil bir dinazorun olsa, adını ne koymak isterdin?
37. Bir restoranın olsaydı, ne restoranı olurdu ve menünün yıldızı ne olurdu?
38. Eğer bir yiyeceği yasaklayabilseydin, o ne olurdu? Neden?
39. Zaman makinesi icat olsa ve geleceğe gidebilseydin, hangi zamana gitmek isterdin? En çok merak ettiğin/görmek istediğin ne olurdu? Neden?
40. Eğer tüm oyuncaklarını/eşyalarını bağışlaman gerekse ve sadece bir tanesini tutma hakkın olsa, hangisini seçerdin?
41. Sihirli değneğin olsa ailede neyi değiştirirdin?
42. Aile üyelerinden kimde olan bir özelliğin sende de olmasını isterdin?
43. En sevdiğin akraban kim? Onu sevmeni sağlayan özellikler neydi? Onunla ilgili önemli bir anını paylaşır mısın?
44. Tüm aile üyelerinde olan ortak bir özellik bulabilir misin?

45. Boş zamanlarında yapmayı en çok sevdiğin şey?
46. Bu hafta en çok ne yaparken zorlandın?
47. Bu hafta öğrendiğin yeni bir şey?
48. Herkes için bir iyilik yapabilecek olsan, bu ne olurdu?
49. Ailenizin hayatını anlatan bir dizi/film olsa, adı ne olurdu?
50. Yapmaktan en çok keyif aldığınız 3 şey söyler misiniz? Sonra belki hep birlikte yapmayı sevdiğiniz ortak bir aktivite de belirleyebilirsiniz.



Bu etkinlik neden önemli?

Aile bireylerinin farklı yönlerini tanımak, aile bağlarını güçlendirmek için çok önemlidir. Birbirinizin farklı yönlerini, duygu ve düşüncelerini öğrenmenizi sağlayacak bu sorular ile hem keyifli zaman geçirecek hem de yaratıcı düşünme becerilerinizi geliştireceksiniz. Ayrıca sohbetlerinize renk katıp özgün konulardan konuşmak için de bu sorular sizlere fikir verebilir.



Etkinliği uyguladıktan sonra:

Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ERGENLİK DÖNEMİ (12-18 Yaş)

Gelişim Özellikleri



Bu dönemde hem bedensel hem de ruhsal olarak hızlı bir değişim görülür. Bu değişimlere uyum sağlamaya çalışmak yorgun ve gergin olmalarına neden olabilir.

Bu değişimlerle barışık olması desteklenmez ve stresle başa çıkmak için olumlu yöntemler geliştirmeleri sağlanmazsa bağımlılıklara kapı açabilecek riskli denemeler artacaktır.



Çocuklukla yetişkinlik arasında sıkışmış hissedebilirler. Bir yandan yetişkin olarak kabul görmek isterler ancak bir yandan da gelişimleri devam etmektedir. İkilemde kalmak bu dönemin normal bir özelliğidir.

Bireyseliklerine saygı duyulmaması gibi durumlarda; büyüdükle-rini kanıtlama ihtiyacı veya kendini birey olarak görmeyen aileye tepki olarak riskli davranışlar gösterebilirler.



Kimlik oluşumu bu yaş için çok önemlidir ve bir arayış içindedirler. Farklı şeyler denerler (Örn. farklı müzik türleri, giyim tarzı, davranış, tutum veya yaşam tarzı vb.).

Yeni şeyler deneme ve farklı olma ihtiyaçları olumlu şekillerde yönlendirilmezse riskli davranışları deneyebilirler.





Arkadaşlıklar ve arkadaş grubuna uymanın önemi artar. Yaşlıları çok önemli hale gelir. Reddedilme korkusu çok fazladır. Popüler rol modelleri ve yaşlılarını örnek alırlar.

Arkadaş ortamına kabul edilmek ve onaylanmak için arkadaşların istediği olumsuz davranışlarda bulunabilirler. Örnek aldıkları rol modeller veya yaşlılarının davranışlarını taklit edebilirler.



Beynin en öndeki mantık kısmı (prefrontal korteks) henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu kısım davranışı ve duyguları düzenlemeyi, karar vermeden önce düşünmeyi sağlar. Tepkisel ve dürtüseldirler. Negatif olaylardan zarar görmeyeceklerini düşünürler.

Anlayış gösterilmemesi ve problem çözme, karar verme, duygu düzenleme gibi becerileri desteklenmemesi durumlarında riskli davranışları deneme riski de artacaktır.



Beynin düşünen kısmı hala zayıf, duygusal kısmı (amigdala) aktif olduğu için duyguları daha yoğun hissederler ve bu duyguları düzenlemede zorluk yaşayabilirler. Duyguları mantığı gölgeler.

Duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerileri desteklenmedikçe geçici rahatlama veya kontrol hissi veren riskli durumlarda bulunabilirler.





Beynin ödül sistemi çok aktiftir. Bağımlılık yapıcı madde veya davranışlara beyinleri daha fazla tepki verir; daha yüksek ödül hormonu salgılayarak fazla haz almalarını sağlar.

Bağımlılık yapıcı maddeleri denemeleri ya da ara sıra kullanmaları dahi kısa sürede bağımlılığa dönüşebilir. Kumar, dijital oyun gibi davranışsal bağımlılıklara da kolayca kapılabilirler.



GörünüŖleri ve bedenleriyle ilgili yüksek kaygı taşırlar.

Öz güven problemi yaşayabilir, kendilerini yetersiz hissedebilirler. Daha güzel/yakışıklı, havalı ve etkileyici durmak için riskli şeyler deneyebilirler.



Soyut düşünce dönemi olduğu için ergen beyni muazzam hesaplamalar yapabilir, detaylı ve kapsamlı düşünceler üretebilir. Ama çok basit konularda temel mantık hataları yapabilir, düşüncesizce ve dürtüsel davranabilir, ani kararlar alabilir, duygularını kontrol edemeyebilir. Bunun sebebi beynin mantık kısmının henüz gelişmemiş, duygu kısmının ise çok aktif olmasıdır. Duygular mantığı gölgeler. Kısa vadeli düşünür, dürtüsel ve tepkisel davranırlar.

Bu yüzden - nasihat vermek, tehdit etmek, sadece olumsuz örneklere odaklanmak, vb. şeyler ergenlerde işe yaramayacaktır.

**Koruyucu Öneriler:**

- Ergenlik döneminde arkadaşlar daha önemli olduğu ve kendini bulma süreci başladığı için aileyle iletişim azalacaktır. Pek çok şeyi size anlatmak istemeyebilir, anlamayacağınıza düşünebilir. Yargılamadan, hesap sormadan, anlamak ve öğrenmek isteyen bir tavırla onun yaşamındaki yenilikler hakkında sorular sormanız fayda sağlayabilir.

Çocuğunuzun ilgi alanları neler?

.....

İmkânı olsaydı ne tarz hobileri veya sporları denemek isterdi?

.....

Sevdiği dizileri, programları, oyun ve kitapları biliyor musunuz?

.....

- Ergenlik döneminde izleme çok önemlidir; ancak ergenler çok paylaşımcı olmayabilir. İzlediklerini, sorguya çekildiklerini, özel hayatlarının veya kişisel alanlarının ihlal edildiğini düşünürlerse iletişimi iyice kesebilirler. Takip etmek, sorguya çekmek, nutuk vermek, telefonlarını veya bilgisayarlarını kurcalamak, odalarını karıştırmak doğru yaklaşımlar değildir. Bu tarz müdahaleler ters etki yaparak çocuğunuzun size karşı tepki almasına ve kendini kapatmasına sebep olabilir.
- Uygun bir şekilde, gencin arkadaşları ve aktiviteleri bilinmelidir. Bunu olumlu bir iletişim dili kullanarak, kritik konuları bilerek ve çocukları uzaktan izleyerek yapmak gerekir. Özellikle bağımlılık risklerine karşı çocukları izlemek, riskleri önlemede çok önemlidir.
- Ergenlikte bazı kurallara ve kurallara uymadığında ne olacağına birlikte karar vermek iyi olabilir. Bu sayede kendisinin de bir birey olarak ciddiye alındığını ve ailenin bir parçası olduğunu hissedecektir. Önemli konularda ise net kurallar ve sınırların bulunması; bunları mantık çerçevesinde açıklamak, kişisel veya keyfi bir isteğinin olmadığını belirtmek, sınırlanmaktan hoşlanmayan ergenlerin tepkilerini hafifletmek için iyi olacaktır.



Ergenler genellikle tepkiseldir. Özellikle çatışma yaşadığınızda “ben dili” kullanmak ve bireye değil davranışlara odaklanmak önemli olacaktır.

- **Ben dili kullanımına örnek:** “Odandan hiç çıkmıyorsun, bilgisayardan başını kaldırmıyorsun, azıcık da yüzünü görelim” yerine “Odan da fazla zaman geçirdiğin için seni çok az görüyorum, bu da beni üzüyor/endişelendiriyor. Seninle daha fazla zaman geçirmek isterdim.” demek.
- **Bireye değil davranışlara odaklanmaya örnek:** “Sorumsuzsun, derslerini aksatıyorsun” yerine “Bazen sorumluluklarını yerine getirmiyorsun, bu da derslerinin aksamasına sebep oluyor.” denebilir.

- Ergenlik döneminde de çocuğunuzun olumlu ilgi alanlarını desteklemeniz, onun ilgilendiği hobiler, oyun, dizi ve filmlerle ilgili konuşmanız faydalı olacaktır. Hobilerini ve ilgi alanlarını paylaşımcı bir tavırla sorabilir, ondan size anlatmasını isteyebilirsiniz.
- Ergenler kendi kimliklerini oluşturma sürecinde farklı olmak ve yeni şeyler denemek isterler. Bu ihtiyaçları olumlu bir şekilde yönlendirmek, bağımlılık yapıcı madde veya davranışlara yönelmeleri için önleyici olacaktır.
- Eğer bir hobisi veya ilgi alanı yoksa, imkanınız ölçüsünde alternatifleri araştırabilirsiniz. Spor yapmak, sanatla uğraşmak, bir enstrüman çalmak, gençler üzerinde koruyucu etkileri kanıtlanmış aktivitelerdir. Özel kursların yanı sıra bakanlıklar, belediyeler, bazı sivil toplum kuruluşları veya organizasyonların ücretsiz ve çok çeşitli kursları bulunmaktadır. Bunları araştırabilir, uygun alternatifler olmaması halinde belediye ve bakanlıklara ulaşarak taleplerinizi iletebilirsiniz.
- Özellikle sivil toplum kuruluşlarına gönüllü olmak, kişilik gelişimini de olumlu anlamda da destekleyecektir. Bir hayvan barınağı için gönüllü olabilir, bir sivil toplum kuruluşu için gönüllü faaliyetlere katılabilir, farklı çalışmalar yapabilirsiniz.
- Ergenler hassas konuları konuşmakta isteksiz olabilir. Konuşmak istediğiniz durumları, çevrenizde, dizi veya filmlerde gördüğünüzde de tartışmaya açmak, fikirlerini öğrenmek ve fikirlerinizi paylaşmak (öğüt verir şekilde değil) onlar için de iyi olacaktır. Önemli olan çocukların, ailede her haliyle kabul edildiklerini hissetmeleridir.



Sizce neden filmlerde, dizilerde, oyunlarda alkol, tütün ve madde tüketimi bu kadar yaygın olarak gösteriliyor? Bu konuda çocuğunuzla hiç konuştunuz mu? Dizi, film, sosyal medya, vb. içeriklerde sunulma şekli ile, gerçek hayat arasında nasıl farklar var? Bu denkleme kazanan ve kaybedenlerin kimler olduğu yönünde bir tahmininiz var mı?

Bağımlılıkların ardında, bu maddelerin veya davranışların tüketiminden kar sağlayan endüstriler olduğunu unutmayın. Seyrettiğiniz dizilerde, filmlerde, reklamlarda veya sosyal medya mecralarında yer alan özendirici içeriklerle ilgili çocuklarınızla tartışın ve gerçeğin ne olduğunu anlatın. Konuşarak ve onun da fikirlerini alarak; bağımlılık yapıcı maddeler ile davranışları gençlere özendirici bir şekilde sunan tüm içeriklere eleştirel bir gözle bakmayı çocuğunuza kazandırabilirsiniz.



Ailelerden Ailelere Öneriler

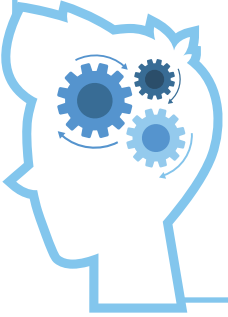
“Çocuklarına bu hızlı büyüdükleri dönemde bedenlerini ve kendilerini sevmenin yollarını anlatmak gerekiyor. Ayrıca insanların bedenleri ile ve popülerlikleriyle değil, kişilikleri ile biricik ve tek olduğu bilinci aşılanmalı.”

- Ergenlik döneminde sosyal çevrenin etkisi büyüktür. Bu sebeple, hayır diyebilme ve sosyal baskıya karşı koyabilme becerilerini geliştirmeniz, çocuğunuz için çok faydalı olacaktır. “Hayır” demeyi öğrenemeyen kişi, bağımlılığın ilk adımı olan demeye basamağıyla karşı karşıya kalacaktır. Tekliflere ve baskılara karşı “Hayır” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar.

Ergenlik döneminde herhangi bir durumda çatışma yaşamak çok olasıdır. Özellikle arkadaşlar, bağımlılık yapıcı madde ve davranışlar söz konusu olduğunda, iletişim kurmakta zorlanabilirsiniz. Bu aşamada çocuğunuz kendini iletişime kapatabilir ve sizin söylediklerinizi dinlemeyebilir. Böyle anlarda ona durumu sorgulatmak, cevapları kendinin bulmasını sağlamak daha iyi olacaktır.

Sorabileceğiniz örnek sorular;

- Senin için tehlikeli bir durum gerçekleşmemesi için nasıl önlemler alabiliriz?
- Etrafındaki/çevrendeki kişilerin etkileri ile neler yapıyorsun ya da neler yapıyoruz?
- Çevrendeki kişiler yapmak istemediğin bir şeyle ilgili sana baskı yaparlarsa nasıl hissedersin/ neler yapabilirsin?
- Bulduğun ortamda veya birlikte olduğun kişilerle sana zarar verebilecek bir şey durum görüp, tehlikede, güvensiz hissedersen neler yapabilirsin?
- Bu durumun senin için yaratabileceği riskler neler?
- Neden bu kadar çok istediğini/neden bu kadar karşı durduğunu merak ediyorum. Bu durumun 3 artı, 3 de eksi yönünü söyler misin?



- Bu durumu ikimizin de kabul edebileceği bir şekilde nasıl çözebiliriz? Orta yolu bulmak için bir önerin var mı?
- Bu kadar kesin konuşmana şaşırdım, bu gerçekten her zaman geçerli mi? Buna dair net bir kanıtın (anın, deneyimin, vb.) var mı? Peki hiç aksi bir durum oldu mu?
- Bu durum seni gelecekte nelerden alıkoyabilir?
- Her aile aynı şekilde mi davranır? Arkadaşlarının ailelerinde bizden neler farklı? Arkadaşlarıyla bazı konularda farklı görüşlerin oluyor mu?



Tütünle İlgili Öneriler

- Pek çok çocuk sigaraya ailelerinin, özgürlük ihtiyaçlarını kısıtlayan kurallarına bir tepki olarak başlayabilmektedir. Koyduğunuz kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat etmek önemlidir. Gerekli esneklik gösterilmediğinde, çocuklar özgür hissetmek ve farklı olmak için hoşlanmayacağınız davranış sergileyebilirler. Bu nedenle, kuralların çocuğunuzun yaşına, ihtiyaçlarına ve ilgilerine uygun olması önemlidir.
- Sigara içmekle ilgili çocuklarınızda büyük görünmek, güçlü olmak, havalı olmak, zayıflamak gibi yanlış algılar olabilir. Bu algılarla ilgili tartışabilir; sigaranın ve diğer tütün ürünlerinin kısa vadede sağlığa olan etkisini anlatabilirsiniz. Örneğin, dış sararmasından, kötü kokudan ve cilt bozulmalarından bahsedebilirsiniz. Bu dönemde dış görünüş çok önemli olduğu için dış görünüşe ilişkin olumsuz etkileri söylemeniz daha etkili olacaktır.



Alkolle İlgili Öneriler

- Alkole bir ergen beyninin verdiği tepkiyi, haz alma miktarını unutmamak gerekir. Bu nedenle, denemeyi engellemek önemlidir.
- Alkolün insan zihni, bedeni ve duyguları üzerindeki kısa ve uzun süreli etkileri hakkında bilgi edinebilir ve çocuklarınızı da bilgilendirebilirsiniz.
- Alkol kullanımıyla ilgili aile kurallarını belirlemeniz ve bu konuda tutarlı olmanız önemlidir.
- Alkol beyni etkilediği için, kişinin düşünme, konuşma gibi yetilerini olumsuz etkilediğini ve böylece insanların sosyal ortamlarda komik duruma düştüklerini anlatabilirsiniz. Komik duruma düşmek ve rezil olmak gibi, yaş grubunun önemseyeceği sosyal sonuçlarından bahsetmek önemli olacaktır.
- Çocuğunuzun davranışlarını izlemeniz kullanımı fark etmeniz için önemlidir. Çocuğunuzun alkol kullandığını fark eder ya da nefesinin koktuğunu hissederseniz görmezden gelmemek, açıkça iletişime geçmek gerekir.
- Alkolün yasal olarak kullanma yaşını ve yasal sonuçları çocuğunuza anlatabilirsiniz.
- Alkolün şiddet, taciz, trafik kazası gibi sosyal ve çevresel sonuçlarını çocuklarınızla tartışabilirsiniz.

“Bir kereden çok şey olur.”



Maddeyle İlgili Öneriler

- Çocuklara doktor tarafından verilen ilaçların kötüye kullanımı ve kişilere etkisi konusunda bilgi verebilirsiniz. Örneğin; dikkat haplarının tedavi haricinde kullanımının dikkati tam tersine olumsuz etkilediği bilinmektedir.
- Madde bağımlılığıyla ilgili kısa süreli, fiziksel ve bilişsel etkilerinden konuşabilirsiniz.
- Bazı maddelerin doğru bilinen yanılarıyla ilgili tartışabilirsiniz. Filmlerde ve dizilerde kullanımlarını, sunulmasını sorgulatabilirsiniz.
- Beynin gelişim döneminde ödül hormonlarının yoğun salgılanmasıyla ilgili olarak bağımlılık riski yüksektir. Bir kere denemek veya ara sıra sosyal ortamda kullanmanın bile bağımlılığa yol açabileceğini belirtebilirsiniz.



Teknolojiyle İlgili Öneriler

- Teknolojiyi sürekli kısıtlamak, teknolojinin zararlarından bahsetmek etkili olmamakla birlikte, uyarı ve kuralın gücünü de azaltmaktadır. Bunun yerine, internetteki dünyalarını merak etmek, takip etmek ve çocuklarla bu konularda sohbet etmek önemlidir. Onların oynadıkları oyunu oynayabilir, izledikleri bir diziyi izleyebilir ve sonra çocuklarınızla sohbet edebilirsiniz.
- Bir kişiyi internet ortamında tanımanın tam anlamıyla mümkün olmayacağını, çocuklarınıza sık sık hatırlatabilirsiniz.
- Teknolojinin zararları kadar faydalarının da farkında olmalıyız. Gençleri, teknolojiyle yeni beceriler edinmeleri, araştırma yapmaları ve faydalı şeyler üretmeleri için desteklemek önemlidir.
- Teknoloji kullanımında önceden belirlenen sürelerle uyabilmek için teknoloji kullanım süresinin hemen arkasına o gün ve saatte yapılması zorunlu bir iş koymalarını sağlayabilirsiniz.
- Çocuklarınıza, teknoloji kullanımını dengelemek, azaltmak ve sağlığı korumak için günlük, haftalık, aylık saat hedef belirlemelerini önerebilirsiniz.

- Derse başlamadan hemen önce ya da derse verilen küçük aralarda, eğlenmek ve boş zamanı doldurmak amacıyla teknolojik aletler kullanılmamasına dair birlikte karar verilmelidir. Böyle durumlarda, ders öncesi veya aralarda teknolojik aletlerin dikkat ve konsantrasyonu olumsuz etkileyebileceğini hatırlatabilirsiniz. Ders araları ve ders öncesinde, fiziksel aktivite içeren bir etkinlik yapmalarını önermek, birlikte yapmak dikkat ve konsantrasyonu olumlu katkı sunacaktır.
- Dijital iyilik halini yükseltmek için ekran süresini dengelemek, telefonu ara ara kapatmak, sosyal medya hesaplarını aralıklı olarak dondurmak, bildirimleri ve iletişimi bizi strese sokmayacak bir programa oturtmak, kullanım alışkanlıklarımızı fark ederek düzenlemek gibi yöntemler kullanılabilir. Bunlar için yardımcı uygulamalar seçilebilir.
- Teknolojiye alternatif olarak sportif, sanatsal, kültürel faaliyetlere yönlendirmek çok önemlidir.
- Cinsel bağımlılık konusunda en riskli grup ergenlerdir. Gelişimi gereği soruları olan bir gencin sorularının cevabını internet üzerinden bulmaya çalışması online cinsel bağımlılık yoluna girme konusunda risk almasına sebep olabileceğinden gençlere cinsellik ve sağlık eğitimi verilmelidir.



Kumarla İlgili Öneriler

- Kumarda kazanmanın tesadüfi olduğunu; kişilerin olasılık, belirsizlik ve batıl inançlar uğruna çok büyük kayıplar yaşadıklarını anlatabilirsiniz.
- Makinelerin işleyiş prensiplerinin ve kazanma olasılıklarının hep aynı olduğunu açıklayarak kumar oynayan kişinin nasıl bir yanılgı içerisinde olduğunu belirtebilirsiniz.
- Çocukların problem çözme, eleştirel düşünme, karar verme ve matematik becerilerini desteklemek için akıl oyunları oynayabilir, tartışma konuları belirleyip farklı bakış açıları kazandırabilirsiniz.
- Çocuğunuzun erken yaşta para kontrolünü öğrenmesi önemlidir. Çocuklarınıza verdiğiniz harçlığın yaşının gerektirdiğinden fazla olmamasına ve harçlığını nasıl harcağına dikkat etmeniz olası riskleri önleyecektir.



SİZ NE YAPARDINIZ?

Aşağıda çocuğunuzla günlük hayatta karşılaşabileceğiniz durumlar verilmiştir. Durumları okuyarak ne yapabileceğinizi aşağıdaki boşluğa yazabilirsiniz.

? Çocuğunuzun bazı arkadaşlarının sigara denediğini öğrendiniz ve çocuğunuza ona da teklif ettiklerinden şüpheleniyorsunuz. Ne söylersiniz?

.....

.....

→ Alternatif olarak ne söylenebilir?

“Geçen gün arkadaşının sigara içtiğini gördüm, sen biliyor muydun? Seninle daha önce sigara hakkında konuşmamıştık, bu konuda sormak istediğin veya merak ettiğin bir şeyler varsa bana rahatlıkla sorabilirsin. Belki arkadaşların seninle bu konuları konuşuyordur. Hatta kullanan arkadaşların sana teklif de edebilirler. Bazen bu teklifleri reddetmek çok zor olabilir. Arkadaşlarını kırmak veya onlar tarafından kötü algılanmak istemeyebilirsin. Ama ben senin başkasının sözleriyle hareket etmeyecek ve onların söyledikleri doğru bilinen yanıtlara kanmayacak kadar bilinçli biri olduğumu biliyorum.”

? Çocuğunuzun çevrim içi bir oyun oynarken, oyuna ödüller kazanmak için para verdiğini, kendi harçlığından para harcadığını fark ettiniz. Ne söylersiniz?

.....

.....

→ Alternatif olarak ne söylenebilir?

“Bu aralar bizden daha fazla harçlık istediğini fark ettik, bunu konuşabilir miyiz? Sanırım sana miktar yetmiyor. Harçlığını artırmaya ihtiyacın varsa, bize söyleyebilirsin. Fakat sen harcamalarına dikkat eden, para biriktiren biriydin. Dışarıda da çok fazla zaman geçirmiyorsun. Para biriktirmeni zorlaştıran bir şey var mı? Bu oynadığın oyunlarla ilgili olabilir mi? Bazı oyunlarda belirli ödüller için bir miktar para gerektiğini biliyorum. Eğer bununla ilgili ise, sana yardımcı olabiliriz. Bunun senin için olabilecek tehlikeleri düşündün mü?”



❓ **Çocuğunuz bir gün size gelerek konsantrasyonu artıran reçeteli bir ilaç olduğunu, arkadaşının kullandığını, doktora gidip o ilaçtan almak istediğini söyledi. Ne yaparsınız?**

.....

.....

→ **Alternatif öneriler:** İlaçların doktorların uygun görmesi halinde, onun verdiği doz ve ölçüde kullanıldığını belirtin. Eğer çocuğunuz bu tarz bir konsantrasyon problemi yaşıyorsa ve doktor uygun görürse ilacı kullanabileceğini, ancak sadece konsantrasyonunu daha iyi bir hale getirmek için vücuduna kimyasal bir madde almasının doğru olmadığını belirtin. İlaçların beyin kimyası üzerinde etkileri olduğunu, zamanla beyin yapısını değiştirebildiğini, yan etkileri olabileceğini ve hatta bağımlılık yapabileceklerini belirtin.

❓ **Çocuğunuz eve alkol/tütün kokarak geldi ve sorduğunuzda diğer çocuklarla birlikte denediklerini anlattı. Ne yaparsınız?**

.....

.....

→ **Alternatif öneriler:** Daha önce bu konuları konuşmanız, ortak karar ve kurallar koymanız önerilmiştir. Ancak henüz bu konuşmayı yapmadıysanız, çocuğunuzla konuşun. Bunun için o anda öfkeyle tepki verip konuşmak yerine, yaptığı şeyin ciddiyetini belirtin ve kendine geldikten sonra konuşacağınızı söyleyin. Tercihen ertesi gün hem bunların zararları hakkında konuşabilir, hem de ortak kural ve yaptırım belirleyebilir, bunu gerekçeleriyle açıklayarak uygulamaya koyabilirsiniz. Konuşurken bu konunun önemini belirtmek için evde ciddi bir ortam oluşturun. Yemekte, çay içerken, TV başında vb. değil, başka bir gündem olmadan, kapalı bir odada masa başında konuşabilirsiniz.



? **Çocuğunuzun odasını temizlerken küçük beyaz kağıtlar ve bir poşet içinde yeşil kurutulmuş otlar buldunuz. Ancak çocuğunuza sorduğunuzda size bunun sarma tütün olduğunu ama hiç kullanmadığını söyledi. Siz araştırdığınızda bunun tütün değil, esrar olduğunu öğrendiniz. Ne yaparsınız?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

→ Alternatif öneriler: Öncelikle sakın kalmanız, şiddetli ani tepkiler vermemeniz önemlidir. Çocuğunuzla konuşmaya onu çok sevdiğinizi, onun sağlığı için endişelendiğinizi ve bulduğunuz maddenin tütün olmadığını bildiğinizi söyleyebilirsiniz. Tütün kullanımının da maddenin de bağımlılık riski olduğunu, bir kere denemenin bile özellikle genç yaşlarda bağımlılık riskini artırdığını belirtebilirsiniz. Ailece yalan söylemek, riskli davranışlarla ilgili kurallarınızı tekrar hatırlatabilir ve kuralları çiğnediği için yaptırımın olacağını söyleyebilirsiniz. Çocuğunuza ders, öğüt vermek yerine, madde bağımlılığıyla ilgili araştırma yapması, bilgilenmesi için tbm.org.tr adresini incelemesini sağlayabilirsiniz. Bir süre daha gözlemlemeye devam edip, kullanımdan şüpheleniyorsanız YEDAM'lardan uzman desteği alabilirsiniz.





Zeynep arkadaşının doğum gününe gidecekti. Ailesi, telefonda konuşurken alkol alma planı yaptıklarını duyunca partiye gitmemesini, o arkadaşlarıyla da görüşmemesini söylediler. Zeynep de o gün doğum gününe gitmedi ve ailesine arkadaşlarıyla görüşmeyeceğini söyledi. Ancak ailesi sonradan kızlarının onlara yalan söyleyerek o arkadaşlarıyla görüşmeye devam ettiğini ve birlikte alkol aldıklarını öğrendiler.

Zeynep ve ailesinin yaşadığı olayı düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

Zeynep'i bekleyen riskler/sorunlar neler?

.....

.....

.....

.....

Zeynep'in ailesinin yöntemi neden işe yaramadı?

.....

.....

.....

.....

Bu durumda olsaydınız siz ne yapardınız?

.....

.....

.....

.....

Bu örnek olaydan kendiniz ve aileniz için bir çıkarımınız var mı?

.....

.....

.....

.....



ALTERNATİF ÖNERİLER:

Partide bir yetişkinin olup olmayacağını ve nasıl eğlenmeyi düşündüklerini sorabilirsiniz. Eğlenmek için alkolün şart olup olmadığını tartışabilirsiniz. Örneklendirerek (bir film, dizi veya gençliğinizde bir hikâye olabilir) olası senaryoları konuşabilirsiniz. İçinde bulunduğu dönemde beyni hızla gelişmekte olduğu için alkolün olumsuz etkileri olabileceğini ve beynini etkileyeceğini, mantığını gölgelendirebileceğini, midesini bulandıracığını ve hasta edebileceğini belirtebilirsiniz. Ayrıca trafik kazaları, şiddet, taciz ve bazı olumsuz olaylar yaşama riskini de vurgulayın. Tüm dünyada alkolle ilgili yaş sınırları olduğunu, hatta batı ülkelerinde bu sınırın 21 olduğunu, bunun da gençleri korumak için olduğunu hatırlatabilirsiniz. Alkolsüz de eğlenebileceğini belirtip ve alternatifler önerebilirsiniz. Alkolle ilgili net kurallarınızın olması önemlidir. Kuralları ve sonuçlarını belirleyin. Sadece onu korkutmaya çalışmak işe yaramayacağı gibi, “sen kaldıramazsın” gibi ifadeler de tam tersi etki yaratabilecektir.



AİLE ETKİNLİKLERİ

Aşağıdaki etkinlikler ailedeki iletişimi ve çocuklarınızın çeşitli yaşam becerilerini güçlendirmeniz için hazırlanmıştır. Oyunlar uygun yaşlara göre ayrılmıştır. Oyunlar için gerekli malzemeler, oyunun amacı, kazanımları ve detaylı yönergelerini okuyup, evinizde uygulayabilirsiniz. Keyifli etkinlikler!

ETKİNLİK 1 Hayır Kaleci



2 veya 4 kişiyle



Bir masa, bir kapak, top (masa tenisi topu veya alüminyum folyo/kağıttan buruşturularak yapılmış bir top olabilir) veya fırlatılacak yumuşak bir nesne



10-15 dakika, soru sayısına göre ayarlanabilir



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?
• Hayır deme becerisi

Nasıl oynanır?

Masada karşılıklı oturulur ve oyuncuların biri –tercihen ilk aşamada çocuk-kaleci olur. İki nesne konarak bir kale alanı da belirlenebilir. Kare bir masa etrafında her kenarda biri oturmak kaydıyla, 4 kişi olarak da oynanabilir, karşılıklı veya çapraz olarak paslaşılabilir.

İlk bölüm: “Ne dersin?”

Bir oyuncu kalecinin karşısına geçer ve bir soru (hayır cevabı verilebilecek örnek soru ve durumlar aşağıda verilmiştir, yaşa veya duruma göre çeşitlendirilebilir, eğlenceli sorular eklenebilir) sorarak topu parmağıyla fiske vurarak kaleye fırlatır. Çocuk da aynı şekilde parmağıyla kaleyi savunmalı, bunu yaparken “Hayır!” demelidir.

5 soru tamamlandığında veya gol olduğunda oyuncular yer değiştirir ve devam eder. 3 tur sonunda oyun sona erer.

İkinci bölüm: “Nasıl hayır dersin?”

Yine aynı şekilde sorular sorulur ancak bu sefer hayır yerine alternatif cümleler üretilir ve “Hayır”ın ötesine geçilir. Böylece çocuğun olası hayır denecek durumlara dair yanıt repertuarı da güçlenmiş olur.

Örnek sorular:

- Saçların karanlıkta parlıyor mu?
- Arkadaşın “Derse gitmeyelim, küserim” dedi. Ona ne söylersin?
- Arkadaki öğrenci sınav kağıdını göstermeni istedi. Ne dersin?
- Başkasının ödevini yapar mısın?
- Cevabı bilmeyen arkadaşına güler misin?

- Arkadaşın sigara içmeyi teklif etti, ne dersin?
- Birinin dış görünüşüyle alay eder misin?
- Hayvanlara zarar verir misin?
- Yaşlıların ziline basıp kaçır mısın?
- Arkadaşlarının saçını çeker misin?
- Derse yetişirken arkadaşın durdurdu ve hadi kantine gidelim dedi, ne dersin?
- Sınıfta öğretmenin ders anlatırken arkadaşın “Gel telefonda oyun oynayalım” dedi, ne dersin?
- Tanımadığın biri seni arabasına çağırdı, ne dersin?
- Tanımadığın biri telefon numaranı istedi. Telefon numaranı verir misin?
- Birisi gizlice annenin/babanın kredi kartı numarasını istedi. Numarayı paylaşır mısın?
- Kendini kaybetmek ister miydin?



Bu etkinlik neden önemli?

Hayır demek, çocukların zorlandığı bir beceri olup, bu becerinin kazanılması ve alternatif ret yanıtlarının ailenin güvenli ortamında, eğlenceli bir şekilde prova edilmesi, ileride çocuklar için bağımlılıklara karşı koruyucu olacaktır.



Etkinliği uyguladıktan sonra:

Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 2 Zamanda Yolculuk



2 ve üzeri



Kişi sayısı kadar orta boy karton, A4 kağıdı, renkli boya kalemleri



35-40 dakika



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Problem çözme becerisi
- Etkin, empatik dinleme becerisi
- Hedef koyma becerisi
- Duyguları ifade etme becerisi

Nasıl oynanır?

Bu etkinlikte ailecek zamanda yolculuk yapacaksınız. Bu yolculuk doğduğunuz günden geleceğe kadar sürecektir bir yolculuk olacak. Bu yolculuk sizleri, yaşadığınız zorlu zamanlara, güzel anılarla dolu zamanlara götüreceği gibi, ileride kendinizle, hayatınızla ilgili hayal ettiklerinize ve amaçlarınıza da götürüyor olacak. Bu yolculuğa hazır mısınız? Keyifli yolculuklar!

Oyuna herkes kartonuna uzun yatay bir çizgi çizerek başlar. Bu çizginin solundaki en uç nokta sizin doğduğunuz zamanı, sağ en uç nokta ise geleceğinizi temsil ediyor.

Doğdunuz anı temsil eden kısma doğum tarihinizi yazın. Bunu yazdıktan sonra, önce geçmiş, sonra bugün, en son da gelecek destesinden soruları çekip yanıt vererek, yolculuğunuza geçmişten bugüne ve bugünden geleceğe doğru devam edeceksiniz.

Aşağıda verilen her soruya cevabınızı ilgili zaman kısmında şekillerle, resimlerle, yazılarla, duygu ifadeleriyle istediğiniz gibi belirtebilirsiniz.

Öncelikle geçmişe doğru gidiyoruz. Çocukluğunuzdan bugüne;

1. En mutlu olduğunuz an/lar neydi?
2. Sizi en çok zorlayan anınız/anlarınız neydi?
3. Yaşadığınız o zorlu an/lar ile nasıl başa çıktınız, neler yaptınız?

Şimdi biraz daha günümüze geliyoruz. Bugünlerde;

1. Ailenizle/arkadaşlarınızla yaşadığınız en keyifli an/lar neydi?
2. Ailenizle/arkadaşlarınızla yaşadığınız en zorlu an/lar neydi?
3. Aileniz/arkadaşlarınızla yaşadığınız zorlu an/lar ile nasıl başa çıktınız, neler yaptınız?

Şimdi geleceğe doğru gidiyoruz. Bugünden 5, 10,15,20, 30....yıl sonrasında;

1. Sizi en çok mutlu edecek an/lar neler olabilir?
2. Sizi en çok zorlayabilecek an/lar neler olabilir?
3. Yaşayabileceğiniz o zorlu an/lar ile nasıl başa çıkabilirsiniz, neler yapabilirsiniz?

Zaman yolculuğunu tamamlarken son olarak verilen soruyu bugünü temsil eden zaman kısmında belirtebilirsiniz.

*Hayallerinizi, isteklerinizi vb. gerçekleştirmek için bugünden yaptıklarınız veya yapabileceğiniz neler olabilir?

Zamanda yolculuğunuzu tamamladınız. Şimdi bu yolculuğu, hazırladığınız kartonları göstererek, her sorunun cevabını anlatarak birbirinizle paylaşabilirsiniz.

Not 1: Bu etkinliği başlamadan önce soruların geçmiş, bugün, gelecek şeklinde deste halinde ayrılması ve masada yan yana konulması gerekmektedir.

Not 2: Her soru için düşünüp kartona işlenmesi gerekmektedir. Bu yüzden soruları teker teker okumak ve cevaplamak gerekir.

Not 3: Soruları cevaplarırken sessiz bir şekilde bireysel olarak da çalışabilir.

Bu etkinlik neden önemli?

Bu etkinlik aile içinde duygularınızı ifade etmek, bireysel veya ailece yaşadığınız zorlu, aynı zamanda iyi hissettiren anıları hatırlamak ve üzerinde konuşmak için bir fırsattır. Geçmişten bugüne problem yaşanan zamanları buraya getirmek ve çözüm önerisi sunmak, aile içi çatışma çözme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayacaktır. En önemlisi zorlu, kötü hissettiren anılara rağmen, birlikte geçirilen güzel anıları görmek ve geleceğe dair hayaller kurmak sizleri güçlendirecektir.

Etkinliği uyguladıktan sonra: Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 3 #MeydanOkuma



2 kişi ve üzeri



Kağıt, kese/kutu/şişe

Süreler
oyun içinde
belirlenmiştir.

Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Dürtü ve davranış kontrol becerisi
- Sınır koyma
- Hedef belirleme
- İletişim becerileri
- Bağımlılıklara karşı bilinçlenmek ve çevreyi bilinçlendirmek

Nasıl oynanır?

Aşağıda bazıları komik bazıları da bir görev niteliğinde meydan okumaları göreceksiniz. Her meydan okumalara belirli bir süre verilmiştir. Ailecek bu meydan okumaları kağıtlara yazıp bir kutu/şişe/kesenin içine atıp, istediğiniz zaman içinden bir tanesini seçebilirsiniz. Aile üyelerinin bu meydan okumaları verilen süre boyunca yapmaları gerekiyor. Bakalım herkes bu meydan okumayı tamamlayabilecek mi? Meydan okumayı tamamlayanlar önceden belirleyeceğimiz ödüle kavuşacaktır.

Bol şans!

- Yarım saat boyunca hiç oturmamak
- Yarım saat boyunca şarkı söyler gibi konuşmak
- Yarım saat boyunca geri geri yürüyerek hareket etmek
- Yarım saat boyunca evde zıplayarak dolaşmak
- Yarım saat boyunca birbirinizi güldürmeye çalışıp; gülmemeye çalışmak
- Yarım saat seçilen bir hayvan taklidi yaparak geçirmek (konuşma ve hareket)
- Yarım saat boyunca birbirine iple bağlı olarak evde vakit geçirmek
- 1 saat boyunca ağır çekimde (çok yavaş) konuşmak ve hareket etmek
- 1 saat boyunca hiç televizyon, telefon, tablet gibi elektronik cihazlara bakmamak
- 2 saat boyunca sadece beden diliyle hiç konuşmadan anlaşmaya çalışmak
- 1 gün boyunca evin içinde karşılaşıldığında “çak” yapmak
- 1 hafta boyunca her gün spor yapmak
- 1 hafta boyunca abur cubur yememek
- 1 hafta içinde kadar arkadaşta teknoloji bağımlılığıyla ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*

- 1 hafta içinde kadar arkadaşla kumar bağımlılığıyla ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*
- 1 hafta içinde kadar arkadaşla madde bağımlılığıyla ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*
- 1 hafta içinde kadar arkadaşla alkol bağımlılığıyla ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*
- 1 hafta içinde kadar arkadaşla tütün bağımlılığıyla ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*
- 1 hafta içinde kadar arkadaşla pasif içicilik ve etkileriyle ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*
- 1 hafta içinde kadar arkadaşla Üçüncü el dumanıyla ilgili öğrendiklerinizi anlatmak*
- *(tbm.org.tr sitesine bakılabilir)

1 hafta içinde günde bağımlılıklarla ilgili insanlara farkındalık yaratacak kadar slogan oluşturmak ve sosyal medyada paylaşmak.

2 hafta boyunca saatte birlikte kutu oyunu oynamak/resim yapmak/puzzle yapmak.

2 hafta boyunca saatte sosyal medyaya hiç bakmamak

Not 1: Meydan okumaların sürelerini istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz. Aynı zamanda ailece yeni meydan okumalara karar verebilirsiniz.

Not 2: Meydan okumaları bir keseye koyup seçebileceğiniz gibi, bütün meydan okumalara bakıp aralarından bir tanesini ailecek seçebilirsiniz.

Not 3: Önceden belirlenen ödülün çok büyük bir maddi ödül (örn; tablet almak) veya kurallarınızı yıkacak bir ayrıcalık (örn; istediği kadar süre oyun oynaması) olmaması gerekir. Bunun yerine sevilen bir yere götürmek, sevilen bir yemeğin yapılması, en sevdiği oyunu birlikte oynamak gibi ödüller olabilir. Ödüllerin de birlikte yapılacak güzel bir aktivite olarak planlaması güzel olacaktır.

Not 4: Bağımlılıkların başkalarına anlatıldığı meydan okumalarda ailecek ilgili bağımlılık türünü tbm.org.tr sitesinden birlikte araştırıp incelemeniz çok önemlidir. Bunu yaparken sitenin yaş gruplarına göre ayrıldığını göreceksiniz. **Bunun nedeni, her bağımlılık türünün her yaşta verilmesidir.** Bu nedenle, madde ve alkol bağımlılığını sadece lise yaş grubundaki çocuklarınızın incelemesi uygundur. Yukarıda kalın harfler ile gösterilmiştir.

Not 5: Bağımlılıklarla ilgili slogan oluştururken, kimseyi rencide edici, ötekileştirici, damgalayıcı dil kullanmamak çok önemlidir. Olumlu mesajlar verecek sloganlar oluşturmanız önemlidir. Örneğin; “Yaşamayı seç!” tbm.org.tr sitesinden Yeşilay’ın sloganlarını inceleyebilirsiniz.



Bu etkinlik neden önemli?

Bu etkinlik, öncelikle aile olarak size keyifli anlar yaşatacaktır. Burada verilen çoğu meydan okuma çocuğunuzun kendini, davranışlarını kontrol edebilmesine yardımcı olurken, aynı zamanda hedef koyma, konulan hedefleri gerçekleştirme gibi becerilerini de destekleyecektir. Aralarda bağımlılıklarla ilgili verilen meydan okumalar ise ailecek bağımlılıklarla ilgili bilinçlenmenizi ve çevrenizi de bilinçlendirmenizi sağlayacaktır. Bağımlılıklarla ilgili yapacağınız görevlerde, çocuklarınızın sorumluluk bilincinin artmasını ve çevresine fayda sağlayacak şeyler üretmesini desteklemiş olacaksınız.



Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 4 İkilem



2 ve üzeri



Sadece senaryolar

Okunan senaryo
sayısına göre
değişebilir

Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Zor durumlarda doğru karar verebilme
- Arkadaş baskısına karşı çıkabilme ve hayır diyebilme
- Empati

Nasıl oynanır?

Hayatta bazen arada kaldığımız durumlara karşılaşıyoruz. Doğru kararlar verebilmek için öncelikle problemi anlamak, alternatif davranış veya çözümleri düşünmek, son olarak da bunların sonuçlarını düşünmek gerekir. Çocuğunuza ikilemde kalabileceği durumlarda rehberlik etmek için hazırlanan olası senaryolar ile olaylar üzerinden fikir yürütüp konuşabilirsiniz.

Konuşurken “Buradaki sorun ne?”, “Ne yapardın?”, “Başka neler yapılabilirdi?”, “Böyle yapınca sonra ne olabilir?”, “Hiç böyle bir şeyle karşılaştın mı? Nasıl tepki verdin?” vb. gibi sorularla çocuğunuzun fikir yürütmesini destekleyebilirsiniz. Yetişkin durumlarında da elinizden geldiğince seçenekler vererek çocuklarınıza örnek olmanızı, onların davranış repertuarlarını zenginleştirmeye çalışmanızı öneririz.

Sırayla, çocuk ve yetişkin olarak ilerleyebilirsiniz. 1 ile 10 arasında bir sayı söyleyin, o numaralı senaryoyu okuyun,

Not: Ortaokul ve lise grubu için farklı senaryolar hazırlanmıştır. Lise grubuna ortaokul içeriklerini de dâhil edebilirsiniz.

Senaryolar

Çocuk için (ortaokul)

1. Oyun oynuyorsun ve rekorunu kırmak üzeresin. Tam o sırada baban sürenin dolduğunu ve bilgisayarı kapatmanı söyledi. Ne yaparsın?
2. Okulda çıkan bir kavga ile ilgili en yakın arkadaşın ve diğerleri müdüre yalan söylüyorlar. Sen kavgayı görmedin ancak arkadaşın onları desteklemen konusunda sana baskı yapıyor. Ne yaparsın?

3. Arkadaşınla birlikte bir oynuyorsunuz ve oyunu sırayla oynamanız gerekiyor. Ancak ikiniz de ilk başlamak istiyorsunuz. Ne yaparsın?
4. Arkadaşın okul çıkışı eğlenmek için seni evine çağırdı. Ailen izin verdi ancak önce ödevini yapman gerektiğini söyledi. Ödev zor olmasa da zaman alacak bir ödev. Ne yaparsın?
5. Sınıftaki arkadaşlarınla oynadığınız bir oyun var ve onlar ilerlerken sen sürekli yerinde sayıyorsun. Artık fark edilmek ve daha iyi oynamak istiyorsun, o yüzden ganimet kutuları almak istiyorsun ancak bunun için kredi kartın yok. Ne yaparsın?
6. Yakın arkadaşının sınıfta çok da hoşlanmadığın biriyle konuşmasına kulak misafiri oldun ve senin çok gıcık biri olduğunu söylediğini duydun. Ne yaparsın?
7. Bir sosyal medya platformundan sürekli tehdit mesajları alıyorsun, ayrıca bu kişi istediklerini yapmazsan seni rezil etmekle tehdit ediyor. Ne yaparsın?
8. Okul servisinde sana sevmediğin bir şekilde hitap edip dalga geçen ve istediklerini yapmazsan dövmekle tehdit eden (zorbalık yapan) biri var. Şimdi de çok uğraştığın ödevini ona vermeni istiyor. Ne yaparsın?
9. Arkadaşlarıyla okul çıkışı parka gidiyorsunuz ve biri cebinden bir sigara paketi çıkarıyor ve deneyelim mi diyor. Ne yaparsın?
10. Arkadaşın senden kopya çektiği için öğretmenin ikizin de sınav kağıtlarını aldı ve sıfır vereceğini söyledi. Ancak sen senden kopya çekildiğinin farkında değildin. Ne yaparsın?

Yetişkin için (ortaokul)

1. İş arkadaşının ortak bir projedeki görevini yaptığını söylemesine rağmen yapmadığı için projeyi zamanında teslim edemediniz. Ne yaparsın?
2. İşe çok yorgun ve canın sıkkin bir şekilde geldin. Bir arkadaşın konuşmak için yanına geldiğinde de ona bağırp çağırdın ve tersledin. Ne yaparsın?
3. Müdürlerinden birinin sana taktığını düşünüyorsun; yaptığın işi asla beğenmiyor ve diğerlerinin yanında seni küçük düşürüyor. Yine bir gün canı sıkkin senin masana doğru geliyor. Ne yaparsın?
4. Yarın önemli bir toplantın için akşam da çalışman gerekiyor ancak o akşam için çocuğuna onu tiyatroya/sinemaya götüreceğine söz vermiştin. Ne yaparsın?
5. Canını sıkkan bir olay yaşadın ve iş yerinde hava almak için dışarı çıktın. İş arkadaşlarından biri canının sıkkin olduğunu söylediğinde sana bir sigara uzattı ve seni rahatlatacağını söyledi. Ne yaparsın?
6. İş arkadaşlarından birinin o gün giydiğin kıyafetlerle dalga geçtiğini duydun. Ne yaparsın?
7. Yakın bir arkadaşın mesajlarına ve aramalarına dönmüyor, sen ise onunla gerçekten konuşmak istiyordun. Ne yaparsın?

8. Üniversiteden bir arkadaşın tüm arkadaşlarınızı cuma akşamı evine çağırdı ancak seni çağırmadı. Ne yaparsın?
9. Evde yapman gereken işler ve sorumlulukların var ancak sen telefonu bırakıp ev işlerini yapmak istemiyorsun. Ne yaparsın?
10. Sen televizyonda başka bir kanal/program izlemek istiyorsun ancak eşin farklı bir şey açmak istiyor. Ne yaparsın?

Çocuk için (lise)

1. Arkadaşının doğum günü partisindesiniz. Önce her şey normal görünüyor ancak daha sonra bazılarının bir termostan bardaklarına bir şeyler döktüklerini görüyorsun ve tuhaf davrandıklarını farkediyorsun. Ne yaparsın?
2. Sınavdasın, son bir sorun kaldı ancak süre dolmak üzere. Yanındaki arkadaşın ise tüm testi bitirdiğini görüyorsun. Ne yaparsın?
3. Arkadaşların nargile denemek istediklerini ve okuldan sonra bir kafeye gideceklerini söyledi ve seni de çağırdılar. Ne yaparsın?
4. Arkadaşına ders çalışmaya gittiniz ve ara verdiğinizde arkadaşın ilginç bir alet çıkarıyor, elektronik sigara olduğunu söylüyor ve kokmadığı için zararlı olmadığını iddia ediyor. Ne yaparsın?
5. Nereye baksan –dizilerde, filmlerde, sosyal medyada, konserlerde, internette- herkesin alkol aldığını ve çok eğlendiğini görüyorsun. Yakın bir arkadaşın da bunların etkisiyle alkol denemek istediğini söyledi ve seninle birlikte denemek istediğini belirtti. Ne yaparsın?
6. Arkadaşların doğum günü partisinde alkol almaya başladılar ve çok eğleniyor gibi görünüyorlar. Sana da kullanman için ısrar ediyorlar. Ne yaparsın?
7. Arkadaşlarıyla oturuyorsunuz ve sınıftaki biriyle ilgili dedikodu yapıyor, bazıları doğru olsa da abartıldığını düşünüyorsun. Ne yaparsın?
8. Arkadaşlarıyla okul çıkışı parka gidiyorsunuz ve biri cebinden bir sigara paketi çıkarıyor, light olduğu için zarar vermeyeceğini iddia ediyor ve deneyelim diyor. Ne yaparsın?
9. Okulda sana zorbalık yapan biri var. Şimdi de çok uğraştığın ödevini ona vermeni istiyor. Ne yaparsın?
10. Bir sosyal medya platformundan sürekli tehdit mesajları alıyorsun, ayrıca bu kişi istediklerini yapmazsan seni rezil etmekle tehdit ediyor. Ne yaparsın?

Yetişkin için (lise)

1. İş arkadaşının ortak bir projedeki görevini yaptığını söylemesine rağmen yapmadığı için projeyi zamanında teslim edemediniz. Ne yaparsın?
2. İşe çok yorgun ve canın sıkın bir şekilde geldin. Bir arkadaşın konuşmak için yanına geldiğinde de ona bağırıp çağırdın ve tersledin. Ne yaparsın?

3. Yeni araba aldın ve arabanın ne kadar hızlı gidebildiğini merak ediyorsun. Hız limiti 50 gösteriyor ancak yolda kimse yok. Ne yaparsın?
4. Müdürlerinden birinin sana taktığını düşünüyorsun; yaptığın işi asla beğenmiyor ve diğerlerinin yanında seni küçük düşürüyor. Yine bir gün canı sıkırken senin masana doğru geliyor. Ne yaparsın?
5. Arkadaşın doğum gününe çağırdı ve gittiğinde alkollü bir mekanda eğlendiklerini gördün. Sen araba ile gittiğini ve erken kalkman gerektiğini söylemene rağmen içmen için ısrar ediyorlar. Ne yaparsın?
6. Canını sıkın bir olay yaşadın ve iş yerinde hava almak için dışarı çıktın. İş arkadaşlarından biri canının sıkın olduğunu söylediğinde sana bir sigara uzattı ve seni rahatlatacağını söyledi. Ne yaparsın?
7. İş yerinde kahve saatinde arkadaşlarıyla molaya çıkıyorsun ve her seferinde sigara içmediğin için sana takılıp en azından bir kez denemeni istiyorlar. Ne yaparsın?
8. İş arkadaşlarından birinin o gün giydiğin kıyafetlerle dalga geçtiğini duydun. Ne yaparsın?
9. Yakın bir arkadaşın mesajlarına ve aramalarına dönmüyor, sen ise onunla gerçekten konuşmak istiyordun. Ne yaparsın?
10. Üniversiteden bir arkadaşın tüm arkadaşlarınızı cuma akşamı evine çağırdı ancak seni çağırmadı. Ne yaparsın?



Bu etkinlik neden önemli?

Ailelerin en büyük endişelerinden biri de çocukların arkadaş seçimleri ve zor durumlarda nasıl davranacaklarıdır. Bu etkinlik, olası zor durumlara karşı onları önceden hazırlayabilmeniz, sizlerin de onlara örnek teşkil edebilmeniz için hazırlanmıştır.



Etkinliği uyguladıktan sonra:

Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 5 Soru Kapsülü



2 kişi veya daha fazla, kişi sınırı yoktur.



Sadece sorular ve soruları koymak için bir kutu ya da kavanoz yeterlidir.



Sorulan soru sayısına göre değişebilir, istediğiniz süreyi ayırabilirsiniz



Çocuğum ve ailem bu etkinlikten ne kazanır?

- Aile içi iletişim ve aile bağlarının güçlenmesi
- Aile bireylerinin birbirini daha yakından tanınması
- Yaratıcı düşünme
- Sözlü iletişim ve dil becerileri

Nasıl oynanır?

Bu sayfalarda ailece cevaplayıp eğlenebileceğiniz ve iletişiminizi derinleştireceğiniz sorular var. Bu soruların çıktısını alıp kesebilir ya da kağıtlara istediğiniz soruları yazabilir, kendi sorularınızı ekleyebilirsiniz. Daha sonra soruları bir kutu veya kavanoza koyun, sırayla kavanozdan bir soru çekin ve soruyu sırayla birbirinize sorarak hep birlikte cevaplayın. Bunu bir aile rutini haline getirip, her akşam yarım saat ya da 3 soru şeklinde, kendi ailenize göre uygulayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

Sorular - Ortaokul

1. Eğer kar istediğin koku ve tatta yağabilseydi, nasıl olmasını isterdin?
2. Tüm dünyada kutlanacak özel bir gün bulsan ne olurdu ve o günün nasıl kutlanmasını isterdin?
3. Bir aylığına harçlığını/maaşını sen belirleyebilseydin ne kadar almak isterdin ve bununla ne yapardın?
4. Bugün olan bir şeyi değiştirme şansın olsa neyi değiştirdin, neden?
5. Başka bir gezegene gitmiş olsan, gelirken yanında ne getirmek isterdin?
6. Birinin başka biriyle dalga geçtiğini gördün, ne yaparsın?
7. Arkadaşının arkasından konuşulduğunu ve onun hakkında kötü şeyler söylendiğini duydun, ne yaparsın?
8. Eğer kendine yeni bir isim seçebilseydin, ne olurdu?
9. Günün en sevdiğin zamanı nedir, neden?
10. Daha sık görmeyi dilediğin biri var mı?
11. Eğer öğretmen olsaydın nasıl kurallar koyardın?
12. Herhangi bir dizinin içine girebilseydin, hangisini ziyaret etmek isterdin?
13. Eğer bir hayvan olsaydın hangi hayvan olurdu?
14. Tanıdığın en iyi insan kim? Onu iyi yapan özelliği sence ne?
15. Bir hafta boyunca sadece tek meyve yeme hakkın olsa, hangi meyveyi seçerdin?

16. Bir ay boyunca sadece tek çeşit yemek zorunda olsan, hangi yemeği tercih ederdin?
17. Büyüdüğünde istediğin kişi olabilecek olsan, kim olmayı isterdin?
18. Seni en iyi anlatan anlatan 3 kelime nedir?
19. Birinin zihnini okuma şansın olsa kimi seçerdin?
20. Bir günlüğüne görünmez olabilseydin nereye gider, ne yapardın?
21. Tüm dünyada herkesin uyacağı bir kural koysan, ne olurdu?
22. İyi olduğunu düşündüğün bir özelliğin?
23. Ailenden herkesin olumlu ve olumsuz bir özelliğini söyle.
24. Eğer yeni bir yasa çıkarabilseydin, kesinlikle çıkarmak istediğin yasa ne olurdu?
25. Hayatı kolaylaştıracak bir buluş veya icat yapsan ne olurdu?
26. Bir sporcu olsan, hangi spor dalında olimpiyatlarda yarışmak isterdin?
27. 3 dileğin olsa ne dilerdin? (Para veya daha çok dilek dileyemezsin)
28. Sana 1 milyon dolar verilse ve bu parayı yalnızca diğer insanlar için harcayabileceğin söylene, neler yapardın?
29. Bir aile geleneği başlatsan ne olurdu?
30. Dünyayı bir uzay gemisiyle terketmen gerekse ve yanına sadece 4 arkadaşını alabilsen, kimler olurdu? Neden onları tercih ederdin?
31. Seni en çok güldüren şey nedir?
32. Sence iyi bir arkadaşta olması gereken 3 temel özellik nedir?
33. Kendinle en çok gurur duyduğun bir anını paylaşır mısın?
34. Tarih öncesi çağlarda yaşasaydın, nasıl bir dinazor olurdu?
35. Evinizdeki bir dolap başka bir yere açılıyor olsaydı bu dolap hangi dolap olurdu ve nereye açılırdı?
36. Seni daha çok takdir etmemi istediğin bir şey var mı?
37. Okulda en sevdiğin öğretmenin kim(di)?
38. Okulda seni en korkutan öğretmenin kim(di)?
39. Şimdiye kadar başardığın en zor şey neydi?
40. Keşke olmasaydı dediğin bir tatil veya özel gün var mı?
41. Arkadaşlarınla eğlenceli bir anını anlatır mısın?
42. Kendinle ilgili en sevdiğin yönün?
43. Bu hafta yeni biriyle tanıştın mı? Nasıl biriydi, ne düşündün?
44. Şimdiye kadar aldığın en harika hediye?
45. Yeni bir ülke kursanız ve yepyeni bir dil oluştursanız, oluşturacağın ilk kelime ne olurdu ve ne anlama gelirdi?
46. Favori grup veya şarkıcın?
47. Yakın zamanda öğrendiğin ilginç bir bilgi paylaşır mısın?
48. Uzaylılar ilk kez dünyaya indiğinde seninle karşılaşırsa, onlara dünyayı ve insanları nasıl anlatırdın?
49. Bir süper gücün olsa, ne yapabilmek isterdin? Bu süper gücü nasıl kullanırdın?
50. Okulunun/iş yerinin en sevdiğin ve sevmediğin 3'er yanı?

Sorular - Lise

1. Hayatında aldığın ve seni en çok etkileyen tavsiye nedir ve kimden?
2. Gelecekteki halin zamanda yolculuk edip senle konuşsa, sana ne söylerdi?
3. Bu hafta benim yaptığım ve sizi çok mutlu eden bir şey var mı?
4. Sana kendini değerli hissettiren bir şey söyler misin?
5. Gözlerini kapatıp seni rahatlatan bir yer düşündüğünde, bu yer neresi, nasıl ve sana nasıl hissettiriyor, diğerleriyle paylaşır mısın?
6. Okulda/işte en sevdiğin ve sevmediğin 3'er şeyi sayabilir misin?
7. Ailedeki bir kuralı değiştirebilme hakkın olsa, ne olurdu ve neden?
8. Şükrettiğin ve "iyi ki" dediğin 3 şeyi sayar mısın?
9. Zaman makinesi icat olsa ve geçmişe dönebilseydin, hangi ana dönmek isterdin? Peki değiştirmek isteyeceğin bir şey olur muydu?
10. Bir takma adın var mı(ydı)? Hikâyesi ne? Kendine bir takma isim verebilseydin ne olurdu?
11. Senin yaşında olmanın en iyi yönü ve en kötü yönü nelerdir?
12. İstedikinden daha fazla zaman harcadığın bir şey var mı? Bu süreyi azaltmak için neler yapabilirsin?
13. İstedikinden daha az zaman ayırabildiğin bir şey var mı? Bu süreyi artırmak için neler yapabilirsin?
14. Rüyalarını hatırlar mısın? Hatırladığın en güzel rüya neydi?
15. Seni hiç tanımayan birine kendini 1 cümleyle anlatsan ne söylerdin?
16. Küçükken en sevdiğin oyuncak neydi? Mağazalarda hala hangi oyuncağın satılmasını isterdin?
17. Şimdiye kadar yaptığın en cesurca davranış neydi?
18. Hayatın bir film olsa seni kimin oynamasını isterdin? Aile üyelerin? En yakın arkadaşların?
19. Dinozorların soyu tükenmeseydi ve bugün onlarla birlikte yaşasaydık, sence dünya nasıl olurdu?
20. 80 yaşından önce başarmış olmayı istediğin 5 şey nedir?
21. Bu hafta başkasının senin için yaptığı en iyi şey neydi? Peki senin bu hafta bir başkası için yaptığın en büyük iyilik?
22. Hangi dizi veya filmdeki evde yaşamak isterdin?
23. Seni her zaman mutlu edebilen bir şarkı var mı? Paylaşır mısın?
24. En sevdiğin aile geleneği?
25. Seninle ilgili diğerlerinin bilmediği ama bilmesini istediğin bir şey?
26. Seni çok kızdıran bir şey söyler misin? Neden?
27. Seni korkutan veya endişelendiren bir şey?
28. En iyi arkadaşın kim? Neden onunla bu kadar iyi anlaşıyorsun?
29. Sence en harika app hangisi? Hayatını hangi yönde kolaylaştırıyor?
30. Hatırladığın ilk anın hangisi?
31. Eğer çalışmana gerek olmayacak kadar çok paran olsaydı, zamanını nasıl geçirirdin?
32. Artık üretilmeyeceğini ve satılmayacağını duysan, stoklayacağın bir şey var mı?

33. Yaşlandığında nasıl bir insan olmak istersin?
34. Sence dünyada çok mu fazla ya da çok az mı teknoloji var? Neden ve neyi değiştirmek isterdin?
35. Öğrendiğin ama hayatın boyunca hiç bir işine yaramayacağını düşündüğün bir bilgi?
36. Değiştirmek istediğin bir alışkanlığın var mı? Onu değiştirmek için ne yapabilirsin?
37. Şimdiye kadar yaptığın en saçma şey?
38. Mükemmel bir gün nasıl olurdu? Biraz anlatır mısın?
39. Akıllı telefonların en iyi ve en kötü yönleri neler?
40. Yetişkinlerin gençlerle ilgili asla anlayamadıkları şey?
41. Senin neslini eşsiz kılan şey nedir? Jenerasyonun adını sen koyabilsen ne olurdu?
42. Okulda/iş yerinde bir şeyi yasaklayabilsen ne olurdu?
43. Okulda öğrendiğin ama öğretmen tarafından öğretilmemiş en önemli şey?
44. Sence sosyal medya yeni arkadaşlar edinmeye ve arkadaşlıkları sürdürmeye yardımcı mı, değil mi? Neden?
45. Arkadaşlarınla bir kafe açsanız nasıl bir yer olurdu, biraz anlatır mısın?
46. Olmayan, ancak olması gerektiğini düşündüğün bir meslek bulabilir misin? O mesleği yapmak ister miydin?
47. Bir günlüğüne istediğin bir kişiyle yer değiştirebilme şansın olsa, kimin yerine geçmek isterdin, neden?
48. Başka birine, sevgiyi, sevgi kelimesini kullanmadan nasıl anlatabilirsin?
49. Yarın okulda öğretmen olduğunu hayal et. Geleceğe daha iyi hazırlayacağını düşündüğün ve öğretmek istediğin 3 şey ne olurdu?
50. Işınlanma icat olsa, ilk gitmek istediğin yer?



Bu etkinlik neden önemli?

Aile bireylerinin farklı yönlerini tanımak, aile bağlarını güçlendirmek için çok önemlidir. Birbirinizin farklı yönlerini, duygu ve düşüncelerini öğrenmenizi sağlayacak bu sorular ile hem keyifli zaman geçirecek hem de yaratıcı düşünme becerilerinizi geliştireceksiniz. Ayrıca sohbetlerinize renk katıp özgün konulardan konuşmak için de bu sorular sizlere fikir verebilir.



Etkinliği uyguladıktan sonra:

Bu deneyimin size kattığı en önemli 3 şey nedir?

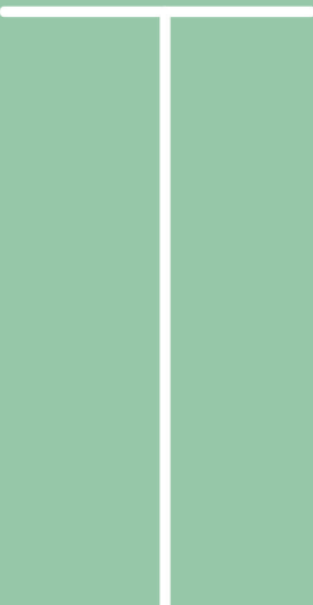
.....
.....
.....
.....
.....





BÖLÜM: 4

UYARI İŞARETLERİ VE MÜDAHALE



Çocuklar, tüm çabalarınıza karşın bağımlılığa yol açabilecek maddeleri deneyebilir veya düzenli kullanabilirler. Çocuğunuzun bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili problem yaşadığında gösterebileceği bazı uyarı işaretlerini aşağıda görebilirsiniz. Tek başlarına değil ancak birkaçının birlikte görülmesi, bu alanlarda ani değişimler olması, bir şeylerin ters gittiği anlamına gelebilir. Yine de alternatif sebepler veya problemler yaşanmadığından emin olarak, madde kullanımıyla ilgili peşin hükümlü olmamaya çalışın. Ancak bu işaretlerden birkaçını görüyorsanız bir profesyonelden destek almalısınız. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine (YEDAM) ulaşarak bu konuda destek alabilirsiniz.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Bağımlılığı önleyebilmek için aile bağlarının ve iletişimin güçlü olmasını tavsiye ederim. “Herkes bağımlı olabilir” cümlesinden yola çıkarak riski erken tespit etmek ve erken müdahale girişiminde bulunmak çok önemli.”

tbm.org.tr üzerinden bağımlılıkla ilgili bilimsel bilgi ve önerilere ulaşabilirsiniz.

Bedensel Uyarı İşaretleri

- Uyku ve yeme düzeninde ani değişiklikler (uyuyamama, aşırı uyuma, uygun olmayan zamanlarda kestirme, halsizlik, iştahta ani yükselme veya azalma)
- Gözlerde kızarıklık veya sululuk, göz bebeklerinde büyüme veya küçülme
- Burunda akıntı
- Sürekli baş ağrısı
- Geveleyerek veya yayarak konuşma
- Aşırı hareketlilik veya uyuşukluk
- Ani kilo kaybı
- Kusma veya iştahsızlık
- Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu veya dengesizlik
- Vücutta veya ellerde istemsiz titreme
- Tırnaklarda ve dişlerde sararma
- Alışılmadık bir ağız kokusu
- Öksürük veya nefes almakta zorlanma

Davranışsal Uyarı İşaretleri

- Kaçış hali, göz kontağı kurmadan konuşmaya çalışma, eve gelir gelmez banyoya veya odasına kaçma
- Odaklanma zorluğu, dalgınlık
- Sık sık göz damlası kullanma
- Dış görünüşe gösterilen özende azalma
- Açıklamaktan kaçındığı harcamalar
- Oluşabilecek kötü kokuları bastırmak için gereğinden fazla parfüm, deodorant veya gargara kullanma
- Sürekli odayı havalandırmak
- Sürekli sakız çiğnemek
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışlar
- Zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik
- Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyma, içine kapanma, gerginlik yaşama veya aşırı şüphencilik
- Aşırı esrarengiz veya savunmacı davranışlar (örneğin odasının yakınından geçildiğinde dâhi susma vb.)
- Nerede olduğu ve ne yaptığıyla ilgili sürekli yalan söyleme
- Madde kullanım amaçlı özel araç gereçlerinin olması
- Ecza dolabından reçeteli ilaçların kaybolması

Çevresel Uyarı İşaretleri

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma, akademik başarıda düşme, sürekli geç kalma veya devamsızlık, disiplin problemleri
- Arkadaş grubunda veya her zaman gidilen mekânlarda değişiklik yapma
- Daha önce keyif alınan okul dışı aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisizlik
- Çevreden sık sık borç almaya başlama
- Daha fazla harçlık veya artan miktarda para istemesi
- Açıklayamadığı, sürekli artan miktarda parasının olması
- Arkadaşlarından pahalı hediyeler alması
- Suç işleme davranışı

Ergenliğin doğasında çok uyuma, odaya kapanma gibi davranışlar vardır. Her belirti çocuğunuzun bir şey kullandığı anlamına gelmez. Birden çok işareti, ani bir değişimi ve bu değişimdeki sürekliliği göz önüne alabilirsiniz.

Şüpheleniyorsanız Ne Yapabilirsiniz?

- Uyarı işaretlerini reddetmek veya yok saymak daha kötü sonuçlara yol açabilir, bu nedenle neye odaklanacağınızı bilmek ve çocuğunuzla mümkün olduğunca açık iletişim kurmak önemlidir. Çocuğunuzun bir madde kullanıyor olabileceğini düşünüyorsanız hemen harekete geçmek gerekir.
- Ne siz ne de çocuğunuz bağımlılık tehdidinde karşı tamamen güvende değilsiniz. Ebeveyn olarak bir şeylerin yolunda gitmediğine dair şüpheleriniz varsa ya da madde kullanımı belirtilerini görüyorsanız önce konuyla ilgili araştırma yapabilir, çocuğunuzun bir müddet gözlemleyerek belirtileri gösterip göstermediğinden emin olabilirsiniz.
- Anne – babanın bir arada olacağı şekilde sakince konuşmak çok önemlidir.
- Bağımlı kişiler reddetme eğiliminde olurlar. Bu yüzden sabırla ve anlamaya çalışarak yaklaşmak önemlidir.
- Çocuğunuza, ne olursa olsun onu sevmeye ve desteklemeye devam edeceğinizi ifade etmek çocuğunuzun size güvenmesini ve sizinle paylaşım yapmasını sağlayacaktır.
- Bir bağımlılık uzmanından yardım almayı geciktirmeyin. YEDAM, AMATEM, ÇEMATEM gibi kurumlara başvurabilirsiniz.



Ailelerden Ailelere Öneriler

“Öncelikle bu süreçte çocuklarının yanında olmanız ve onları yargılamamanız gerekiyor. Hemen sonuç beklemek yerine daha sabırlı ve emin adımlarla ilerlemeniz daha önemli.”

“Sen güçlü ve değişime açık bir annesin/babasin/eşsin/ablasın/abisin/arkadaşın, yakınına destek olabilirsin. Yedam’dan sen de yakının da destek alabilirsiniz. Bu inişli çıkışlı bir yolculuk, pes etme...”

DUYGULAR LİSTESİ

- Hoşnut
- Parlak
- İçi İçine Sığmayan
- Sakin
- Coşkulu
- İyimser
- Sevgi Dolu
- Duyarlı
- Kendine Gelmiş
- Şakacı
- Enerjik
- Kıpır Kıpır
- Konuyla İlgili
- Gururlu
- Memnun
- Hayat Dolu
- Heyecanlı
- Özgür
- Sevecen
- Keyifli
- Ümit Dolu
- Neşeli
- Güvenli
- Mutlu
- Huzurlu
- Dinç
- Samimi
- Emin
- Şefkatli
- Olgun
- Hassas
- Minnettar
- İstekli
- Büyülenmiş
- Gevşemiş
- Alakalı
- Acı İçinde
- İsteksiz
- Aksi
- Alingan
- Kapana Kısılmış
- Canı Sıkkin
- Çaresiz
- Durgun
- Dalgın
- Yorgun
- Sabırsız
- Kafası Karışmış
- Karamsar
- Kaygılı
- Kıskanç
- Kötü
- Yalnız
- Şaşkın
- Dehşete Düşmüş
- Üzgün
- Yenik
- Sinirli
- Tetikte
- Memnuniyetsiz
- İlgisiz
- Sıkıntılı
- Uyuşuk
- Umursamaz
- Hevesi Kaçmış
- Şevki Kırılmış
- Suçlu
- Tükenmiş
- Tembel
- Öfkeli
- Gergin
- İncinmiş

KAYNAKLAR

- Abbott, M., Binde, P., Hodgins, D., Korn, D., Pereira, A., Volberg, R., & Williams, R. (2018). Conceptual framework of harmful gambling: An international collaboration, Third Edition. Gambling Research Exchange Ontario (GREO), Guelph, Ontario, Canada.
- Aricak, O. T. (2018). Problematic Online Betting Among Turkish Adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 35(1), 31-45.
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arria, A. M., Kuhn, V., Caldeira, K. M., O'Grady, K. E., Vincent, K. B., & Wish, E. D. (2008). High school drinking mediates the relationship between parental monitoring and college drinking: A longitudinal analysis. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, 3(1), 1-11.
- Ary, D. V., Tildesley, E., Hops, H. ve Andrews, J. (1993). The Influence of Parent, Sibling, and Peer Modeling and Attitudes on Adolescent Use of Alcohol. *International Journal of The Addictions*, 28(9), 853-880.
- Asma, S., Mackay, J., Song, S. Y., Zhao, L., Morton, J., Palipudi, K. M. et al. (2015). The GATS Atlas. CDC Foundation, Atlanta, GA.
- Barrault, S., & Varescon, I. (2013). Cognitive distortions, anxiety, and depression among regular and pathological gambling online poker players. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 183-188.
- Biener, L., Siegel, M. (2000). Tobacco Marketing and adolescent smoking: More support for a causal inference. *American Journal of Public Health*, 90(3):407-11
- Brounstein, P., & Gardner, S. (2001). Principles of substance abuse prevention. *Rockville, MD: US Department of Health*.
- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 397-424.
- Campbell, J. M., & Oei, T. P. (2010). A cognitive model for the intergenerational transference of alcohol use behavior. *Addictive Behaviors*, 35(2), 73-83.
- Choquet, M., Hassler, C., Morin, D., Falissard, B., & Chau, N. (2008). Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: Gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism*, 43(1), 73-80.
- Cutrín, O., Mac Fadden, I., Ayers, S. L., Kulis, S. S., Gómez-Fraguela, J. A., & Marsiglia, F. F. (2020). Applicability of the Theory of Planned Behavior for Predicting Alcohol Use in Spanish Early Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8539.
- Çakmak, S. ve Tamam, L. (2018). Kumar Oynama Bozukluğu: Genel Bir Bakış. *Journal of Dependence*, 19(3), 78-97.
- Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve davranışı (7. Baskı). İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Diñç, M. (2014). İnternet Bağımlılığı: Ne Bilmeliyiz, Ne Yapmalıyız?. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Diñç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof E., Toubourou J. W., Youssef G. J. (2017). *Early Risk and Protective Factors For Problem Gambling: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies*. *Clinical Psychology Review*, 51:109-124.
- Felsher, J., Derevensky, J. ve Gupta, R. (2003). Parental Influences and Social Modelling of Youth Lottery Participation. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 13(5):361 - 377.
- Ferrara, P., Vural, M., Cokugras, F. C., Nigri, L., Pop, T. L., Mestrovic, J., Pettoello-Mantovani, M. (2019). The Risk of Gambling Disorders in Children and Adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 210.
- Gainsbury S. M., King D. L., Abarbanel B., Delfabbro P., Hing N. (2015). Convergence of gambling and gaming in digital media. Melbourne, Australia: Victorian Responsible Gambling Foundation.

- Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., & Dittus, P. (Eds.). (2010). *Parental monitoring of adolescents: current perspectives for researchers and practitioners*. Columbia University Press.
- Herman, M. A., & Roberto, M. (2015). The addicted brain: understanding the neurophysiological mechanisms of addictive disorders. *Frontiers in integrative neuroscience*, 9, 18.
- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1), 122–130.
- Juffer, F. E., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2008). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention*. Taylor & Francis Group/Lawrence Erlbaum Associates.
- Karababa, A. (2020). Examining Internet Addiction of Early Adolescents in terms of Parenting Styles. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 229-254.
- King, D. L. (2018). Online gaming and gambling in children and adolescents—normalising gambling in cyber places: a review of the literature. Victorian Responsible Gambling Foundation.
- Knopf, A. (2020). NIDA: How parents can talk to children about opioids. *Alcoholism & Drug Abuse Weekly*, 32(8), 3-4.
- Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Computers in human behavior*, 36, 385-390.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*, 1(1), 3-22.
- Lee TY (2011) Construction of an integrated positive youth development conceptual framework for the prevention of the use of psychotropic drugs among adolescents. *The Scientific World Journal* 11: 2403-17. <https://doi.org/10.1100/2011/315870>.
- Li, W., Mills, D., & Nower, L. (2019). The relationship of loot box purchases to problem video gaming and problem gambling. *Addictive behaviors*, 97, 27-34.
- Lindfors, P., Minkkinen, J., Katainen, A., & Rimpelä, A. (2019). Do maternal knowledge and paternal knowledge of children's whereabouts buffer differently against alcohol use? A longitudinal study among Finnish boys and girls. *Drug and alcohol dependence*, 194, 351-357.
- Lundborg, P. (2007). Parents' willingness to provide alcohol and adolescents' alcohol use—Evidence from Swedish data. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 2(1), 60-70.
- Lynch, A. D., Coley, R. L., Sims, J., Lombardi, C. M., & Mahalik, J. R. (2015). Direct and interactive effects of parent, friend and schoolmate drinking on alcohol use trajectories. *Psychology & Health*, 30(10), 1183-1205.
- Mahedy, L., MacArthur, G. J., Hammerton, G., Edwards, A. C., Kendler, K. S., Macleod, J., ... & Heron, J. (2018). The effect of parental drinking on alcohol use in young adults: the mediating role of parental monitoring and peer deviance. *Addiction*, 113(11), 2041-2050.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development*. Washington, DC, USA.: PAHO.
- Marqués-Sánchez, P., Quiroga Sánchez, E., Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, E., García-Rodríguez, I., & Benítez-Andrades, J. A. (2020). The consumption of alcohol by adolescent schoolchildren: Differences in the triadic relationship pattern between rural and urban environments. *PloS one*, 15(11), e0241135. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241135>
- Mathers, M., Toumbourou, J. W., Catalano, R. F., Williams, J., & Patton, G. C. (2006). Consequences of youth tobacco use: a review of prospective behavioural studies. *Addiction*, 101(7), 948-958.
- McRobbie, H., & Kwan, B. (2021). Tobacco use disorder and the lungs. *Addiction*, 116(9), 2559-2571.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Promoting positive adolescent health behaviors and outcomes: Thriving in the 21st century*. National Academies Press.
- National Institute on Drug Abuse. (2007). Drugs, brains, and behavior: *The science of addiction* (No. 7). National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health, US Department of Health and Human Services.

- National Institute on Drug Abuse. (2016). Principles of substance abuse prevention for early childhood: A research based guide.
- Nelsen, J. (2011). *Positive discipline: The classic guide to helping children develop self-discipline, responsibility, cooperation, and problem-solving skills*. Ballantine Books.
- Nestler, E. J., & Malenka, R. C. (2004). The addicted brain. *Scientific American*, 290(3), 78-85.
- O'Byrne, K. K., Haddock, C. K., Poston, W. S., & Institute, M. A. H. (2002). Parenting style and adolescent smoking. *Journal of Adolescent Health*, 30(6), 418-425.
- Olivari, M. G., Tagliabue, S., & Confalonieri, E. (2013). Parenting style and dimensions questionnaire: A review of reliability and validity. *Marriage & Family Review*, 49(6), 465-490.
- Ögel, K., Çelikay, H., & Başabak, A. (2017). Aile Bağımlılık Profil İndeksinin Geliştirilmesi, Geçerlik Ve Güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(4).
- Potenza, M. N. (2013). Biological contributions to addictions in adolescents and adults: Prevention, treatment, and policy implications. *Journal of Adolescent Health*, 52(2), S22-S32.
- Resnick, M. D. (2000). Protective factors, resiliency, and healthy youth development. *Adolescent medicine: State of the art reviews*, 11(1), 157-164.
- Robertson, E. B., David, S. L., & Rao, S. A. (2003). *Preventing drug use among children and adolescents: A research-based guide for parents, educators, and community leaders*. Diane Publishing.
- Squeglia L. M. (2020). Alcohol and the developing adolescent brain. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 19(3), 393–394. <https://doi.org/10.1002/wps.20786>
- Suchman, N. E., Pajulo, M., & Mayes, L. C. (Eds.). (2013). *Parenting and substance abuse: Developmental approaches to intervention*. Oxford University Press.
- Smit, K., Otten, R., Voogt, C., Kleinjan, M., Engels, R., & Kuntsche, E. (2018). Exposure to drinking mediates the association between parental alcohol use and preteen alcohol use. *Addictive behaviors*, 87, 244-250.
- Van Der Vorst, H., Krank, M., Engels, R. C., Pieters, S., Burk, W. J., & Mares, S. H. (2013). The mediating role of alcohol related memory associations on the relation between perceived parental drinking and the onset of adolescents' alcohol use. *Addiction*, 108(3), 526-533.
- Velleman, R. D., Templeton, L. J., & Copello, A. G. (2005). The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: a comprehensive review of family interventions, with a focus on young people. *Drug and alcohol review*, 24(2), 93-109.
- Vitória, P., Pereira, S. E., Muinos, G., De Vries, H., & Lima, M. L. (2020). Parents modelling, peer influence and peer selection impact on adolescent smoking behavior: a longitudinal study in two age cohorts. *Addictive behaviors*, 100, 106131.
- Wilkinson, A. V., Shete, S. & Prokhorov, A. V. (2008). The moderating role of parental smoking on their children's attitudes toward smoking among a predominantly minority sample: a cross-sectional analysis. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3:18.
- World Health Organization. (2009). Preventing violence by developing life skills in children and adolescents.
- World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274603>.
- World Health Organization (2019) Report on the Global Tobacco Epidemic. https://www.who.int/tobacco/global_report/en/
- Yap, M. B., Cheong, T. W., Zaravinos Tsakos, F., Lubman, D. I., & Jorm, A. F. (2017). Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: a systematic review and meta analysis of longitudinal studies. *Addiction*, 112(7), 1142-1162.

Bu rehber, çocuklarımızın sağlıklı, mutlu ve bağımsız bir hayat sürmesi için ailelere yol göstermek amacıyla hazırlandı. Koruyucu önlemlerin, pratik önerilerin, genel bilgilerin, eğlenceli etkinliklerin ve gerçek hayatta karşılaşılabilecek sorunlar ile çözümlerin verildiği bu kitaptan pek çok farklı konuda yararlanabilirsiniz:

•••

Bağımlılıkla ilgili risklerin tanınması ve önlem alınması
Riskli durumlarla ilgili çözüm önerilerinin geliştirilmesi
Daha güçlü aile bağları ve aile içi iletişim
Olumlu ebeveynlik becerilerinin desteklenmesi
Çocukların hayır deme gibi yaşam becerilerinin desteklenmesi
Ailece kaliteli zaman geçirme alternatiflerinin oluşturulması
Bağımlılıkla ilgili uyarı işaretlerinin fark edilmesi

