1

12



Son yıllardaki çoğu yasal ve yasadışı maddelerin tıbbi olmayan kullanımındaki yaygınlığının azalmasına karşın ergenlikte ve erken yetişkinlikte alkol ve diğer maddelerin kullanımı ciddi bir kamu sağlığı sorunu olarak devam etmektedir.Madde kullanımının sonuçları hem kişisel hem de toplumsal seviyede ağırdır. Genç bir yetişkinin gelişiminde madde ve alkol kullanımı motivasyona zarar vermekte, kavramsal süreçlerle çatışmakta, ruhhalinibozanrahatsızlıklarakatkısağlamaktavekazayaralanmasıveölümüriskiniarttırmaktadır. Toplumun büyük çoğunluğu için ergen madde kullanımı sağlık hizmetlerinde, eğitimsel başarısızlıkta, ruhsal sağlık hizmetlerinde, madde ve alkol tedavisinde ve çocuk suçlarında yüksek bir zarar ortaya çıkarmaktadır.

Ergen madde kullanımının hali hazırdaki kişisel ve sosyal zararlarına yetişkin yaşamda alkol

ve madde kullanımına devam eden gençler için uzun vadeli etkileri eklenebilir. Madde kullanımı yetişkinlerde akciğer kanseri ve koroner kalp hastalığı vakalarının üçte biri ile yarısı oranında ilgilidir (R. Blum, 1987). Alkol ve diğer maddeler bağışıklık yetmezliği hastalığında (AİDS), şiddet suçlarında, çocuk istismarı ve ihmalinde ve işsizlikte başlıca etkenlerdendir. Alkol ve diğer madde kullanımıyla ilgili problemler kaybedilmiş verimlilikte, yitik hayatta, ailelerin yıkımında ve toplumu bir arada tutan bağların zayıflamasında sorumluluk taşımaktadır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de basta gençler olmak üzere herkesi etkileyebilen biyolojik, ruhsal ve sosyal boyutları olan ve toplum sağlığını tehdit eden en ciddi sorunlardan biridir. Ülkemizde, özellikle hızlı sehirlesme ve nüfus hareketleri, buna baglı olarak kentsel nüfusun artısı ile birlikte kültürel ve sosyal bagların zayıfaması, kente gelen gençleri spor ve kültürel etkinliklere yönlendirecek uygun imkanların saglanamaması ve basta internet olmak üzere teknolojinin kötü amaçlarla da kullanılmaya açık olması gibi etmenler gençlerin madde kullanımına yönelmesine neden olmaktadır. Gerek epidemiyolojik gerekse diger kayıtlar incelendiginde.

Türkiye’de madde kullanım oranı Avrupa Ülkeleri ve Amerika Birlesik Devletleri’ne göre daha düsük olmakla birlikte, madde kullanum sıklığında artış olduğu ve bu artışın nüfus artışından yüksek olduğu bildirilmektedir. Madde kullanımı sorununun çözümünde yardımcı olabilecek en uygun programların önleme ve erken müdahale programları oldugu bildirilmistir. Önleme çalısmalarının bu kadar önem kazanmasının baslıca nedeni; madde bagımlılarının tedavisi ve topluma yeniden kazandırılması için harcanan emek ve maliyetin, önleme boyutunda harcanan emek ve faaliyetten çok daha fazla olmasıdır. Madde bagımlılıgının saglık dısında, kamusal, sosyal, hukuki ve idari birçok yönü bulundugundan, ergenlerde madde bagımlılıgının önlenmesinde birçok birimin bir arada çalısması zorunludur. Bu önleme programlarının basarılı olabilmesi için öncelikle risk altındaki çocuk ve ergenlerin saptanması, hangi bireysel ve çevresel faktörlerin adolesan çagında madde kullanımı açısından risk olusturdugunun ya da koruyucu oldugunun bilinmesi gerekir. Bu baglamda, hükümetler basta olmak üzere sivil toplum kurulusları, öğretmenler, aileler ile birlikte özellikle toplum saglıgı ve okul saglıgı alanında çalısan hemsire ve diger saglık profesyonellerine önemli sorumluluklar düsmektedir.

Ergenler göz önüne alındığında madde kullanımının nedenleri hakkında birkaç görüş geliştirilmiştir(Hawkins, Lishner, &Catalano, 1985).Ergen madde kullanımı, ergenlik yaşlarında alkol ve diğer maddelerin sık kullanımı veya problemler ve fonksiyon bozukluklarıyla ilgili olarak alkol ve diğer maddelerin kullanımına yöneldikleri saptanmıştır. Mevcut tanım basitçe ergenlerin nispeten büyük bir kısmının bu maddeleri sıkça kullanmaya başlamadan veya maddeyle bağlantılı problemler üretmeden alkol ve diğer maddeleri denediği teşhisini yansıtmaktadır (Newcomb & Bentler, 1988; Shedler & Block, 1990).

#### Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanımı için Risk Faktörleri

Bugüne kadar çoğu çalışma madde kullanımı için teşhis edilebilir risk faktörlerinin küçük alt kümelerine odaklanmıştır. Güncel çalışmalar tanımlı risk faktörlerini daha kapsamlı bir yelpazede ölçmek için çabalarken madde kullanımının neden biliminde çeşitli risk faktörlerinin bağıl önemliliği ve etkileşimlerine ilişkin az miktarda kanıt mevcuttur. Bu arada örneğin hangi risk faktörlerinin veya risk faktörlerinin birleşiminin daha tehlikeli olduğunu ve hangilerinin ergen problem davranışlarına cinse özgü katkılarının yerine madde kullanımına özel olduğunu belirlemek zordur. Madde kullanımı için risk faktörleri hakkındaki şu anki bilgi önleme için bir çözüm sağlamamaktadır ama önleyici müdahale için olası hedefleri işaret etmektedir..

Bu risk faktörleri kabaca iki kategoriye ayrılabilir. İlki davranış için yasal ve normal beklentileri sağlayan geniş toplumsal ve kültürel (bir başka deyişle bağlamsal) faktörlerdir.

İkinci grup bireylerin ve onların kişilerarası çevreleri içinde kalan faktörleri içermektedir. Çocukların hayatlarındaki başlıca kişilerarası çevreler aileleri, sınıfları ve akran gruplarıdır.

1. *Davranış doğrultusunda olumlu yasa ve normlar.* Alkol tüketiminde yasaların etkileri üzerine son araştırma yasa tarafından üç müdahaleye odaklanmıştır: (a) vergilendirme, (b) alkolün kime satılabileceğini belirten yasalar ve (c) alkolün nasıl satılacağıyla ilgili yasalar.

Alkol tüketimi fiyatlardan, özelliklealımdaalkol üzerine yerleştirilen vergi miktarındanetkilenmektedir. Alkoldeki vergilerin artışının içki tüketiminde ve siroz ölüm oranında ani ve sert düşüşlere neden olduğunu bulmuşlardır.

1. *Ulaşılabilirlik.* Maddelerin ulaşılabilirliği kısmen toplumun yasalarına ve normlarına bağlıdır. Yine de ulaşılabilirlik ayrılabilir bir faktördür. Belirli maddeler yasal olsun olmasın, onların ulaşılabilirliği farklılık gösterebilir ve kullanımla ilişkilidir. Araştırma alkol daha ulaşılabilir iken içmenin yaygınlığının, tüketilen alkolün miktarının ve alkolün yoğun kullanımının hepsinin arttığını göstermiştir.

Madde ulaşılabilirliğinin farklı okullarda değişkenlik gösterdiğini ve madde ulaşılabilirliğinin gencin karakteristik özelliklerinin etkisinin ötesinde madde kullanımını etkilediğini bulmuştur.

1. *Ekonomik yoksunluk.* Yoksulluk, aşırı yoğunluk ve kötü konutlar gibi sosyoekonomik dezavantaj öncüleri yüksek çocukluk davranış problemleri ve suçluluk riski ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bursik&Webb, 1982; Farrington ve ark., 1990).Bununla birlikte sosyal sınıf ve madde kullanımı araştırması her zaman popüler basmakalıp örnekleri doğrulamamaktadır. Ailesel eğitim ve lise son sınıf öğrencilerinin esrar kullanımı arasındaki küçük bir bağlılaşım bildirilmiştir . R. A. Zucker ve Harford (1983) ebeveyne ait mesleki saygınlık ve eğitimin ergen alkol içmeyle olumlu olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. D. M. Murray, Richards, Luepker ve Johnson (1987) annenin mesleğinin yedinci sınıf öğrencileri arasında aylık alkol kullanımı, yoğun alkol kullanımı ve esrar kullanımı ile olumlu olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. 1988 Madde Kullanımında Ulusal Hane Halkı Araştırması bir lise eğitiminden daha azına sahip olanlara kıyasla bazı üniversite eğitimi almış kişiler arasında esrar kullanımı için anlamlı olarak daha yüksek yaşam boyu yaygınlık oranını ortaya çıkarmıştır (Adams ve ark., 1990). Tersine, Robins ve Ratcliff (1979) aşırı yoksulluğun, gerçi yalnızca alt tabaka statüsü değil, çocuklukta bir hayli asosyal olan çocuklar arasında alkolizm ve yasadışı madde kullanımı dahil yetişkin asosyal davranış riskini arttıran üç faktörden biri olduğunu bulmuşlardır.

Özet olarak sosyoekonomik statü ve suç arasında olumsuz bir ilişki olduğu görünürken ergenler tarafından madde kullanımı için benzer bir ilişki bulunamamıştır. Sadece yoksulluk çocukluk davranış problemleri ile birlikte meydana geldiğinde daha sonraki alkolizm ve madde problemleri riskini arttırdığı görülmüştür.

1. *Mahalle düzensizliği.* Nüfus yoğunluğu yüksek mahalleler, halka açık yerlerde doğal gözetim eksikliği (C. A. Murray, 1983), yüksek yerleşim hareketliliği, fiziksel bozulma, mahalleye düşük seviyede bağlanma (Herting&Guest, 1985) ve yüksek yetişkin suç oranları ayrıca yüksek çocuk suç oranlarına (Wilson

&Herrnstein, 1985) ve yüksek yasadışı madde kaçakçılığı oranlarına (Fagan, 1988) sahiptir. Simcha-Fagan ve Schwartz (1986) suçta mahallenin bağlamsal etkilerini incelemiş ve toplumsal ekonomik seviyenin ve toplumsal bozulma-suç alt kültürünün resmi olarak kaydedilmiş suç ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

1. *Fizyolojik faktörler.* Heyecan arama ve problemlerden uzaklaşma, alkolizme erken başlamayı öngörmektedir Çocuklukta yetersiz dürtü kontrolü 18 yaşında sık esrar kullanımını öngörmektedir (Shedler&Block, 1990). Zuckerman (1987) heyecan aramanın biyokimyasal olarak ayrıca alkolizme erken başlamayla da alakası olduğu bulunan trombosit monoaminoksidaz (MAO) etkinliğiyle ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (Tabakoff&Hoffman, 1988; vonKnorring, Oreland, &vonKnorring, 1987).

Vücutta etanol bozulmasında (Li, 1977), önemli olan enzim aldehit dehidrojenaz (ALDH) ayrıca alkolizm ile ilişkilidir. Bir ALDH enzimi az olan Asyalılar daha alkol tüketmekte ve kontrollere göre daha az alkolizm oranlarına sahiplerdir (Harada, Agarwal, Goedde, &Ishikawa, 1983; Schuckit, 1987; Suwaki&Ohara, 1985).

Araştırmacılar ayrıca alkoliklerin ve alkolik olmayanları çocukları arasında alkole karşı genetik olarak sağlanmış biyolojik yanıtlardaki farklılıkları araştırmışlardır. Pollock, VolavkaveGoodwin (1983) alkolik olmayanların çocuklarına karşın alkoliklerin çocukları için elektroensefalogramda (EEG) daha yavaş dalgalı etkinlik bildirmişlerdir. Schuckit, ParkerveRossman (1983) alkoliklerin çocuklarında ve alkolik olmayanların çocuklarında alkol yönetimine serum prolaktin yanıtında farklılıklar tespit etmişlerdir. Alkolik olmayanların çocuklarına kıyasla alkoliklerin çocuklarında alkol yönetiminden sonra Schuckit (1980) etanole karşı daha büyük kas gevşemesi bildirmiştir ve SchuckitveRayes (1979) artmış asetaldehid seviyeleri tespit etmiştir.

1. *Aile alkol ve madde davranışı ve tutumları.* Aileler çocukların madde kullanımı davranışlarını birtakım yollarla etkilemektedir. Erkeklerde alkolizme bir eğilimde genetik iletimin ötesinde madde kullanma davranışının aile modellemesi ve çocukların madde kullanımına karşı ailesel tutumlar özellikle alkol ve diğer madde kullanımı riskiyle ilişkili aile etkileridir. Yetersiz ebeveyn olmak, ailedeki yüksek seviye anlaşmazlıklar ve çocuklar ve ebeveynleri arasındaki düşük seviyeli bir bağlanma alkol ve diğer madde kullanımı dâhil genel olarak ergen problem davranışları riskini arttırdığı görülmektedir..
2. *Yetersiz ve tutarsız aile yönetimi uygulamaları.* Kandel ve Andrews (1987) çocuklarla etkinliklerde anne katılımının eksikliğinin; ailesel disiplinin eksikliğinin veya tutarsızlığının (ayrıca bkz. Baumrind, 1983; Penning&Barnes, 1982); ve çocukları için ailelerin düşük eğitimsel amaçlarının madde kullanımına başlamayı öngördüğünü keşfetmişlerdir. Stanton (1979), Kaufmanve Kaufman (1979)ve Ziegler-Driscoll (1979) ailevi risk faktörlerinin bir ebeveynin aşırı karıştığı ve diğerinin ise mesafeli veya fazla yakın olmadığı bir yapıyı içerdiğini öne sürmüşlerdir.

Annevebabalarındisiplinyöntemleriarasındakifarklar Brookveark.(1990) tarafındangözlemlenmiştir. Anneye ait kontrol yöntemleri ergen esrar kullanımını açıklamada babaya ait yöntemlerden daha önemliydi. Özellikle sorumlu davranışlar için belirgin gereksinimler tayin etmenin dâhil olduğu annelerin kontrol yöntemleri daha az esrar kullanımına yol açmıştır ve annelerin kontrol için suçu kullanması daha büyük madde kullanımıyla ilişkilendirilmiştir.

Baumrind (1983) ebeveynlik stillerini baskıcı, otoriter veya hoşgörülü olarak sınıflandırmıştır ve bir hayli toplum yanlısı ve kendine güvenen çocukların genel olarak baskıcı ailelerden geldiğini tespit etmiştir. Reilly (1979) ergen madde kullanıcılarının ailelerinin ortak karakteristik özelliklerinin olumsuz iletişim yöntemlerini (eleştiri, suçlama, övgü eksikliği), tutarsız ve belirgin olmayan davranışsal sınırları ve çocukların gerçekçi olmayan ailevi beklentilerini içerdiğini bulmuştur.

Shedler and Block (1990) annelerin çocuklarıyla 5 yaşında iken etkileşimlerinin kalitesinin 18 yaşında sık esrar kullanıcısı olan çocukları, esrarı sadece deneyim etmiş olan çocuklardan ayır ettiğini bulmuştur. Sık kullanıcı olmuş çocukların anneleri çocuklarıyla nispeten soğuk, yeteri kadar duyarlı ve korumacı değillerdi, çocuklarına gerekenden az cesaret veriyorlardı ve ödevlerini yapmaları için baskılıyorlardı.

1. *Aile İçi Geçimsizlik.* Her ne kadar aile içi geçimsizlik tarafından dağılmış evlerden gelen çocuklar daha yüksek suç işleme ve madde kullanımı riskine sahip olsalar da , “dağılmış evlerin” suç işleme davranışlarına doğrudan bağımsız bir katkısının olduğu gözükmemektedir.Bununla beraber eroin ve diğer yasadışı madde kullanımının aile içi geçimsizlikle fazlasıyla ilişkili yapılan tüm çalışmalarda tespit edilmiş bir gerçektir. Özet olarak anlaşmazlıkların fazla olduğu ailelerde yetişen çocuklar hem suç işleme hem de yasadışı madde kullanımı için risk altında bulunmaktadır.
2. *Düşük Aile bağları.* Yakınlık eksikliği (Brook, Lukoff, &Whiteman, 1980; Kandel ve ark., 1978) ve çocuklarla etkinliklerde annenin katılımının eksikliği (Braucht, Kirby, &Berry, 1978; Penning&Barnes, 1982) ile karakterize edilmiş ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin madde kullanımına başlama ile ilgili olduğu görülmektedir. Buna karşılık olumlu aile ilişkilerinin—katılım ve bağlanma—gençlerin madde kullanımına başlama cesaretini kırdığı gözükmektedir. Geleneksel değerlerin ailesel içselleştirilmesinin güçlü ebeveyn- çocuk bağlanması gelişimine yol açtığı ; bu karşılıklı bağlanma çocuğun geleneksel normları ve davranışları içselleştirmesine ve dolayısıyla çocukların madde kullanmayan akranlarıyla arkadaşlık etmesine yol açmaktadır ki bu da madde kullanmamaya yol açmaktadır.
3. *Akademik başarısızlık. O*kuldaki başarısızlık bir ergen madde kullanımı öncülü olarak tanımlanmıştır (Jessor, 1976; Robins, 1980). Yetersiz okul performansının yasadışı madde kullanımının sıklığını ve seviyelerini belirlediği bulunmuştur. Holmberg (1985) 15 yaşındakilerden oluşmuş uzun vadeli bir çalışmada dersi asmanın, özel bir sınıfa yerleştirilmenin ve okulu erken bırakmanın madde kullanımının belirtici faktörleri olduğunu bildirmiştir. Tersine okuldaki üstün başarı Hundleby ve Mercer (1987) tarafından çalışılmış bir dokuzuncu sınıf örneğinde sık madde kullanımı ihtimalini azaltmıştır.
4. *Okula düşük derecede bağlanma.* Eğitime düşük derecede bir bağlılığın ergen madde kullanımı ile ilişkili olduğu ayrıca gözükmektedir. Johnston, O’Malley,veBachman (1985) tarafında yapılan lise son sınıfların yıllık anketleri halüsinojen, kokain, eroin, uyarıcı, yatıştırıcı ya da tıbben reçeteli olmayan sakinleştiricilerin kullanımının üniversiteye gitmeyi planlamayan öğrencilere kıyasla üniversiteye gitmesi beklenen öğrenciler arasında anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermiştir. G. D. Gottfredson (1988) ailesel eğitim ve suç işleme etkilerini hesaba kattıktan sonra hem erkekler hem de kızlar için dersi asmanın madde kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Öğrenci okulu seviyor, ödevlere zaman harcıyor ve ders çalışma ilgisine yükseliyor ise madde kullanımına yönelmiyor.

Madde Kullanımına Karşı Yaşam Becerisi Geliştirmek

Çocuklarda ve gençlerde , madde kullanımı ile ilgili belirlenen risk faktörlerini minimale indirmek, maddeye başlama yaşını geciktirmek veya maddeye başlamayı güçleştirmek için önleme programları oldukça önemlidir. Bu amaçla yurt dışında yürütülen en kapsamlı programlardan bir tanesi Botvin,Baker,Dusenbury (1995) tarafından geliştirilmiş olan YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMIDIR

Türkiye de madde bağımlılığı ile ilgili önleme çalışmalarına bakıldığında daha çok seminer şeklinde öğrencilere sunulduğu görülmektedir.Bu seminerler, bilgiye düzeyini arttırıcı olup, davranış değişikliğinde belirgin bir azalma sağlamadığı görülmektedir.

Madde bağımlılığı sorunları oluşmadan önce veya erken dönemde fark edilip önlenebilmesi amacı ile farklı yaş gruplarına ve farklı hedef kitlelere yönelik Hazırlanan “ FARK ET FARK ETTİR” Yaşam Becerisi Eğitim Programı ile yeni bir model geliştirme, bu model ile çocukların ve gençlerin madde kullanımı riskinden uzak tutulması amaçlanmıştır.Bu amaca uygun olarak İlkokul,Ortaokul,Lise, Öğretmen ve Aile Yaşam Becerileri Eğitim Kitapları oluşturularak önleme çalışmaları başlatılmıştır. MADDE KULLANIMINI ÖNLEMEDE YAŞAM BECERİSİ PROGRAMI

52

92

# 

142

176

177



# AİLE YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

**Yetkin BASKIN**

### Giriş

Bu rehber çocuğunuzun Kimyasal Bağımlılık yapan maddelerin kullanımını önlemede sizlere yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Koruyucu aile faktörleri, etkili aile iletişimi, ebeveyn gözlemi, olumlu disiplin konuları ele alınmaktadır. Araştırmalar bu tekniklerin madde kullanımını azalttığını göstermektedir.

Bunun yanında “Beceri geliştirme” etkinlikleri; genel hayat becerileri, çocuğunuza kendi özdenetim becerileri kazandırma, kişisel hedef belirleme, kaygıyla başa çıkma, olumlu benlik algısını artırma vb. becerileri etkili iletişim ile kazandırmayı içermektedir.

Her başlık için yeterince zaman ayırdığınıza emin olunuz. Hızlı bitirmeye çalışmayınız. Önemli olan beraber çalışabilmektir.

### İÇİNDEKİLER

1. OTURUM: AİLE İÇİ İLETİŞİM. 181

Etkinlik 1A: Sözel ve Sözel Olmayan İletişim. 183

Etkinlik 1B: Duygu Kartları. 184

Etkinlik 1C: Yanlış Anlaşmaları Azaltmak. 185

1. OTURUM: RİSKLER VE KORUYUCU FAKTÖRLER. 186

Etkinlik 2A : Tartışma. 187

Etkinlik 2B: Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. 188

1. OTURUM: AİLENİN İZLEME VE KONTROLÜ 189

Etkinlik 3A: Bir Anlaşma Yapmak. 190

1. OTURUM: İYİ ROL MODEL OLMAK. 191

Etkinlik 4A : Değerlerin Neler?. 192

1. OTURUM: UYGUN TUTARLI DİSİPLİN KULLANIMI. 193

Etkinlik 5A: Sizin Ebeveyn Tutumunuz Ne?. 195

1. OTURUM: MADDE KULLANIM DAVRANIŞI, ETKİLERİ, RİSKLER, ERKEN BELİRTİLER 196

Etkinlik 6A: Aman dikkat?. 197

1. OTURUM: YETERLİ KURAL OLUŞTURMA. 198

Etkinlik 7A: Ailece Karar Alma. 198

Etkinlik 7B: Madde Kullanımına Yönelik Aile İçi Kural Koymak. 199

1. OTURUM: PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMA. 200

Etkinlik 8A: Problem Çözme. 201

Etkinlik 8B: Problem Çözme Etkinlik. 203

1. OTURUM: HAYIR DİYEBİLME VE KAÇINMA BECERİSİ KAZANDIRMA. 204

Etkinlik 9A: Kendine Güveni Anlama. 205

Etkinlik 9B: Hayır Demeyi Öğrenme. 207

Etkinlik 9C: Kendine Güvenmek. 208

1. OTURUM: STRESLE BAŞAÇIKMA BECERİSİ KAZANDIRMA. 209

Etkinlik 10A: Stresi Azaltma Teknikleri. 210

Etkinlik 10B: Stresle İlgili Konuşma. 211

1. OTURUM: KARAR VERME BECERİSİ KAZANDIRMA. 212

Etkinlik 11A: Günlük Kararlar 213

1. OTURUM: SAĞLIKLI RİSKLER ALMA BECERİSİ KAZANDIRMA. 214

Etkinlik 12A: Etkili Karar Verme. 215

1. OTURUM: SOSYALLEŞME BECERİSİ KAZANDIRMA. 216

Etkinlik 13A: Buzları Eritmek. 217

Etkinlik 13A: Sosyal İlişkileri Başlatma. 218

Etkinlik 13B: Bir konuşmayı devam ettirme ve bitirme. 219

1. OTURUM: İLETİŞİM ARAÇLARI VE MADDE BAĞIMLIĞI. 221

Etkinlik 14A: Tv Programları veya Filmler 222

1. OTURUM: MADDE KULLANIM SÜRECİ İLE İLGİLİ İZLENECEK SÜREÇ. 223

Etkinlik 15A: Kimler Sigara İçiyor Neden?. 223

##### OTURUM: AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Zamanımızın büyük bir kısmını insanlarla geçirdiğimiz için, onlarla nasıl iyi geçineceğimizi öğrenmemiz gerekir. Etkili iletişimi öğrenmek size yardımcı olabilir. İletişim, söylemek istediği bir şeyi karşındakine iletmek ya da bir cevap vermek şeklinde tanımlanabilir. İyi iletişim tatmin edici ve sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur. Diğer taraftan, kötü iletişim iyi ilişkiler kurmak ve onu devam ettirmeyi engeller, yanlış anlaşılmalara ve kötü duygulara sebep olur.

Çocuklarınıza, söylemek istediği şeyleri herkesin anlayabileceği bir şekilde nasıl ifade edeceğini öğretmelisiniz. Bu ünitenin öğrettiği beceriler, çocuğunuzun sözlü becerileri(ne söyleyeceğini bilmek) ve sözel olmayan becerilerini ( beden dili ve yüz ifadeleri) arttırmaya yardımcı olan becerilerdir. Bu becerileri arttırarak etkili iletişimi sağlamak ve yanlış anlaşılmaları ortadan kaldırmak amaçlanır. Çocuğunuza, yanlış anlaşılmaları nasıl engelleneceğini öğretmek, hayatındaki temel çatışma kaynaklarını ortadan kaldıracaktır.

Bu aktivitelerden en iyi şekilde yararlanabilmen için aklında bulundurmanız gereken önemli ayrıntılar :

* + İletişim, bizim anlatmak istediklerimizi veya birinin başka birine bilgi vermek ya da birinden cevap almak için nasıl mesaj gönderdiğidir.
  + Sözel iletişim, kullandığımız gerçek sözler ve ses tonumuzu ifade eder.
  + Sözel olmayan iletişim, vücut dilimizi ifade eder.
  + Daima, sözel olmayan iletişiminin farkında olmalısınız. Bir şeyi söylerken diğer şeyi elimizle işaret edebiliriz.
  + İletişim sadece mesajı veren ve mesajı alan insanlar arasında gerçekleşir.
  + Beden dili önemlidir. Söylediklerimizin %65 ile %80 arası sözel değildir.
  + İyi bir şekilde iletişim kurabilmek için, sözlü mesajlar ve sözel olmayan mesajlar aynı şeyi ifade etmelidir.

Çocuğunuz ergenlik dönemine geldiğinde onunla konuşmak zorlaşabilir. Yanlış anlaşılmalar ve anlaşmazlıklar

nedeniyle iletişim kopabilir. Fakat onunla açık ve dürüst konuşmak için en önemli zamandır.

Gençler ergenliğe adım atarken birçok soruya ve paylaşacak hislere sahiptirler ve bu durum gençlerle iletişimi önemli kılmaktadır.

Gençler yeni durumlarda nasıl davranacaklarını bilmezler ve güvenecekleri insanlara ihtiyaç duyarlar. Yeni duygular ve düşünceler karşısında nasıl davranacaklarını öğrenmeye çalışırlar.

Unutmayınız ki; çocuklarla konuşurken onları gerçekten iyi dinlemelisiniz ve düşüncelerine değer vermelisiniz. Bu bölümde aile iletişiminde engeller, olaylara duygusal olarak nasıl karşılık verdiğinizi ve aile iletişimini nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz.

Çocuğunuzun söylediği şeyle ilgilenin ve neden önemli olduğunu öğrenin

* + Çocuğunuz konuşurken kendi duygularınızı ve düşüncelerinizi düşünün
  + Dikkatli dinleyin ve çocuğunuzun konuşmasını bitirmesini bekleyin
* Çocuğunuzun söylediklerine ani tepki vermeyin. Bunun yerine düşünün ve sonra konuşun. Şöyle söyleyebilirsiniz “bana bunları söylediğin için mutlu oldum” veya “söylediklerinle ilgili endişeleniyorum” ve neden mutlu olduğunuzu ya da endişelendiğinizi açıklayın. Bu şekilde davranmak konuşmanızı devam ettirecektir. Duyguları paylaşmak iletişimi devam ettirir fakat duygusal kontrolü kaybetmek konuşmayı bitirecektir.

Her gün çocuğunuzla konuşmak için zaman oluşturun.

Gününüzü planlarsanız çocuğunuza zaman ayırabilirsiniz. Örneğin ailecek yemek yeme(tv kapalı) veya herhangi bir aktivite olabilir. Çocuğunuz herhangi bir konu hakkında konuşmak istediğinde, yaptığınız işi bırakınız ve onu dinleyiniz.

Gerçek bir durum: Görüşlerine katılmama

Gençler büyürken mutlaka soruları olacaktır ve sınırları zorlayacaktır. Bu tamamen sağlıklıdır. Buna rağmen sizlerin temel kuralları vardır. Aşağıdakiler gibi:

* Aynı anda bir kişi konuşabilir
* Sürekli soru sor; ebeveynler her şeyi bilir
* Çok kızarsan tartışmamak için mola vermelisin fakat daha sonra konuşmak için anlaşmalısın
* Daha sonra konuşulduğundan emin olmalısın

En verimli nerede konuştuğunuzu keşfedin

***Etkinlik 1A: Sözel ve Sözel Olmayan İletişim***

Sözel ve sözel olmayan iletişim arasındaki farkları çocuğunuzla tartışın. Çocuğunuzun bunlara örnek vermesini isteyin. Örnekleri aşağıdaki tabloya yazın.

Sözel iletişim Sözsüz İletişim

|  |  |
| --- | --- |
| Yazı Yazma | Gülümseme |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Etkinlik 1B: Duygu Kartları***

Önce bir makas alın ve etkinlik için kullanılacak kartları kesin ve yazı gözükmeyecek şekilde katlayıp bir kasenin için koyun.

|  |  |
| --- | --- |
| **Heyecanlı** | **Kızgın** |
| **Sinirli** | **Canı sıkkın** |
| **Çekingen** | **Memnun** |

Aile içinde etkinliğe katılan herkes bir kart çeker ve kartın üzerindeki duyguyu sözsüz olarak ifade etmeye çalışır.

Daha sonra bir kelime kullanabilirsiniz.

Hangi durumlarda bu duyguyu (katlanmış kartta size çıkan) hissettiğinizi ifade ederek kartınızdaki duyguyu karşınızdakine buldurmaya çalışın.

Bu etkinliği yaparken edindiğiniz bütün düşünce ve duygular hakkında paylaşımda bulunabilirsiniz. Konuşma boyunca, aşağıdaki noktalara değindiğinize emin olun.

Anahtar noktalar

* + Bazen göndermek istediğimiz mesajlardan farklı bir mesaj göndeririz.
  + Duygularımızı genellikle sözsün gösteririz.
  + Sözlü ya da sözsüz olarak gönderdiğimiz mesaj hakkında düşünmemiz önemlidir.

***Etkinlik 1C: Yanlış Anlaşmaları Azaltmak***

Aşağıdaki her durumu çocuğunuzla okuyunuz ve yanlış anlaşılmayı azaltan 4 tekniğin etkisini konuşunuz. Yanlış anlama iletişimde bir başarısızlıktır ve mesajların yanlış anlaşılmasına neden olur. Aşağıda 4 teknik yanlış anlamaları önlemek için kullanılabilir:

1. Sözlü ve sözsüz mesajlar aynı duyguyu ifade etmelidir.

2. Soru sorun; ne demek istediğimi anladın mı?, bunu mu demek istiyorsun?

3. Kesin ve açık olun; akşam geç kalma yerine belirli bir saat söyleyin.

4. Yorumlayın; kendi cümlelerinizle karşıdaki kişinin söylediklerini söyleyin.

Durum 1

Haluk, anne ve babasına Ali lerde basketbol oynamaya gideceğini söyledi. Anne babası Haluğun Ali Aras ların evine gittiğini düşündüler fakat Haluk Ali Kemal lere gitmişti. Anne babası Haluk’a ulaşamayınca çok kaygılandılar. Bu yanlış anlaşılma nasıl çözülebilir?

Durum 2

Anne, çocuklar için Enginar yemeği yapıyor. Çocuklar ise Enginarı sevmiyorlar. Fakat annelerini üzmemek için yemeklerini köpeğe veriyorlar, yemiyorlar. Anne, çocukların tabaklarını boş görüyor ve mutlu oluyor. Çocuklar annelerine yemeğin ne kadar güzel olduğunu söylüyorlar ve teşekkür ediyorlar. Anne, mutlukla önümüzdeki hafta boyunca her gün öğle yemeğinde Enginar Yemeği hazırlıyor. Bu yanlış anlaşılma nasıl çözülebilir?

Durum 3

Selin nin babası ona odasını toplamasını söylüyor. Selin babasını duymuyor çünkü yeni cd sini dinliyor. Babası odayı sonra yine dağınık görünce Seline çok kızıyor. Babası Seline arkadaşının doğum gününe gitmesine izin vermiyor.

##### OTURUM: RİSKLER VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Çok rahat veya çok katı tutumlu ebeveynler, yüksek riskli durumlara karşı çocuklarını koruyamazlar. Önce kendi kişiliğinizi daha sonra çocuğunuzun kişiliğini değerlendirerek herkesin anlayabileceği kurallar koyunuz. Kural koymadan önce çocuğunuzla konuşunuz. Kurallara uyup uymadığını takip ediniz ve kurallarda değişiklik gerekiyorsa yapınız. Çocuğunuzla her gün mutlaka konuşuyor olmalısınız. Kural koymaya geçmeden önce çocuğunuzun karşı karşıya olduğu riskleri iyi belirleyebilmek ve bunları ailece fark edebilmek büyük önem taşımaktadır.

***Etkinlik 2A : Tartışma***

Ailelerin çocukları ile aşağıdaki soruları karşılıklı olarak tartışmaları ve riskli davranışlar hakkında farkındalıklarını artırmaları sağlanır.

Risk size ne ifade ediyor? Hangi davranışlar risk içerir? Risk almak zararlı mıdır?

Riskli yüksek davranışlar nelerdir? Riskler nasıl değerlendirilebilir?

***Etkinlik 2B: Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi***

Ailelerin aşağıdaki soruları değerlendirerek, çocukları hakkında farkındalıklarının artırılması ve risk faktörlerinin değerlendirilmesi sağlanır.

Ne kadar izleme yapacağınıza dair

* + Çocuğunuz risk alan biri mi?
  + Çocuğunuzun güvenlik kayıtları nasıl?
  + Okulda veya dışarıda sık sık sorun yaşar mı ?
  + Risk alma hakkında siz nasıl hissediyorsunuz?
  + Çocuğunuz çok mu fazla risk alıyor?
  + Çocuğunuz doğru kararlar verir mi?
  + Kararları hakkında sizinle konuşur mu?
  + Çocuğunuzla iletişiminiz iyi mi?
  + Oturduğunuz yer nasıl?
  + Güvenli yerler var mı?
  + Güvenilmez yerler var mı?
  + Çocuğunuz nerede zor duruma girebilir, adli olaylara karışabilir?

1. OTURUM: AİLENİN İZLEME VE KONTROLÜ

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Ailenin İzleme ve Kontrolü çocuğunuzun gün boyu kimlerle beraber olduğunu, neler yaptığını, nerelere gittiğini, zamanını nerelerde harcadığını gözlemlemektir. Etkili aile iletişimi için bu gözlem önemlidir. Çocuktan beklentilerin tanımlanabilmesi, limitlerin belirlenmesi ve çocuğun doğru yönlendirilebilmesi için bu gözlem gereklidir. Bu durum, çocuğunuzun güvende olduğunu anlamak için önemlidir. Ebeveynler çocuklarını madde kullanımından uzak tutmak için hayatlarındaki ayrıntıları bilmek zorundadırlar.

Aile izleme ve kontrolünde, bazı çocuklar için sadece yönlendirme yeterli olurken bazıları için olmayabilir. Bu durum çocuğun kişiliğine bağlı olarak değişmektedir. Problemli durumlarda bazen sokağa çıkma yasağı, arkadaşlarıyla takılmasına izin vermemek, okul sonrası etkinliklerini sıkı takip etmek gibi durumlar olabilir. Gözleme taktiğinizi iyi bir şekilde analiz etmeniz gerekir.

***Etkinlik 3A: Bir Anlaşma Yapmak***

Çocuklar için kuralları ebeveynler koyar. Fakat çocuklar büyüdükçe kuralları sorgular ve asilik yapar. Aile iletişimi, kural koyma ve izleme zorlaşır. Bu dönemde etkili ebeveyn olmak, kurallar koymak ve neler olup bittiğini bilmek daha da önemli hale gelir.

1. Konuyu Açıkça Belirtin ( örneğin: kişisel güvenlik)
2. Genel kurallar oluşturun (örneğin: her birimiz ne zaman nerede olacağımızı bileceğiz) Bu kuralar , herkesin ihtiyaçlarını ve hislerini anlamak için önemlidir.
3. Ayrıntıları konuşmak (kurallara herkes uyuyor mu, herkes sorumlu davranıyor mu?)
4. Anlaşma ihlal edilirse ne olur tartışın. Anlaşmanın ihlal edilmesinin sonuçları neler olur? Durum/Problem/Görev

Genel kurallar

##### OTURUM: İYİ ROL MODEL OLMAK

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Çoğu ebeveyn çocukları için ilk rol model olduklarına inanır fakat çocukları büyüdükçe bunun öneminin azaldığını düşünür. Bu doğru değildir. Ergenler, arkadaşlarından daha çok etkileniyor görünseler de veya medya ve diğer etkiler devreye girse de, anne babaları, ilerleyen dönemlerde önemli kararlar alma açısından hala çok etkilidir. Ebeveynler ayrıca madde kullanmama konusunda çocuklarına etki edebilirler. Sizin ne yaptığınız çocukluk döneminde ve ergenlikte çocuğunuz tarafından gözlenir ve çocuklar bunları uygularlar.

İnsanlar davranışlarını rol modelleri taklit ederek öğrenirler. Ergenler şöhretleri, sporcuları, en çok ilgi duydukları kişileri ve kim gibi olmak istiyorlarsa onları taklit ederler. Bu rol modeller madde kullanıyorsa bu, çocukta çok daha büyük bir etki yaratır. Anne –Babalar iyi bir etki yaratmak zorundadırlar. Bunun yanında kimse mükemmel değildir, dürüst olmak da çocuğunuza verebileceğiniz önemli bir derstir.

İyi bir rol model olun

Çocuğunuzun tütün, alkol ve diğer maddeleri kullanım riskini azaltmak istiyorsanız önce kendiniz kullanmayınız**.** Yapamıyorsanız en azından etrafında içmeyiniz.

Çocuklarınıza değerlerinizi paylaşın

Çocuklarınızla değerlerinizi ve inançlarınızı konuşmak; dürüst olmak, güvenilir olmak, duyarlı olmak kadar önemlidir. Madde kullanımı ile ilgili konuşurken bu değerlerinizden bahsetmeyi unutmayınız.

Stresle başa çıkmak için iyi örnekler kullanın

Çocuklarınızla hayatınızdaki stres kaynakları hakkında konuşunuz. Stresin hayatın bir parçası olduğunu bilmeye ihtiyaçları vardır. Stresle olumlu şekilde başa çıkma yollarını ör: problem çözme alıştırmaları, rahatlama, mola verme, aile ve arkadaş desteği alma gibi öğretiniz. Ayrıca güvenli bir ev ortamı sağlayınız. Çocuklarınıza kaygı ile baş etme yöntemlerini (derin nefes alma, kendisi ile olumlu konuşma vb.) anlatınız.

Çocuğunuzu düşünceli ve bağımsız karar veren bireyler hale getirin!

Çocuğunuza tarafsız olduğunuzu gösteriniz. Sizin ve aileniz için ortaya çıkan sonuçlar çocukta bir sosyal baskı veya kendinden şüphe etme durumu oluşturmamalıdır.

Çocuğunuz ile plan yapın; zaman ayırın!

Çocuklarınızla plan yapınız ve onlarla vakit geçirdiğinizde eğlendiğinizi onlara hissettiriniz. Çocuğunuza ne yapmaktan hoşlandıklarını ve sizinle neler yapmak istediklerini sorunuz.

Sizin alkol ve sigara kullanımınızla ilgili çocuğunuzun söylediklerine kulak verin!

Alkol veya sigara kullandığınızı açıklamanız zor olabilir. Endişelerinin neler olduğunu sorunuz.(Örneğin, küçük yaştaki çocuklarda sigara içen ebeveynlerin öleceği korkusu…) Sigara içiyorsanız çocuğunuza; onun bağımlılık yaptığını ve bırakmasının zor olduğunu açıklamalısınız. Onlara kullanımınızla ilgili düşüncelerinizi; nasıl ve niçin başladığınızı , ve sigara içme süreci ile ilgili düşünceleriniz söyleyiniz. Mesela onlar, sigarayı bırakmak istediğinizi bilmelidirler.

Sigara ve alkolle ilgili kuralları anlatın!

Sorumlu ebeveynlerin alkol konusunda ölçülü oldukları, fakat genç yaşta başlayanların yaşlandıkları zaman daha büyük problemlerle karşılaştıkları üzerinde durmalısınız.

Tüm alışkanlıklarınızın çocuğunuzu etkileyeceğini aklınızdan çıkarmayın!

Araştırmalar ebeveynleri sigara, alkol veya madde kullanan çocukların, bu zararlı alışkanlıklara meyilli olduğunu gösteriyor.

***Etkinlik 4A : Değerlerin Neler****?*

Aşağıdaki soruları çocuğunuzla tartışınız.Aşağıya her ikinizin de cevaplarını yazınız. Bitirdiğinizde yazılarınızı karşılaştırınız ve tartışınız.

Neleri farklı gördünüz? Neleri aynı gördünüz?

* 1. Diğer insanlarda ne tarz karakter özelliklerini takdir edersiniz? Ör: kişilik özellikleri, değerler, inançlar…

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

* 1. Rol model kahramanlarınız kimlerdir? Ailenizden, etrafınızdan, sporcu, sanatçı, tarihi karakterler…

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

* 1. Tütün, alkol ve uyuşturucu hakkındaki tutum ve duygularınızı nasıl tarif edersiniz?

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

##### OTURUM: UYGUN TUTARLI DİSİPLİN KULLANIMI

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Disiplin, anlatmak veya rehberlik anlamına gelir. Hedefiniz çocuklarınızı disipline etme; zamanı gelince, çocuklarınızın doğru kararlar almasına ve davranışlarının sonuçlarını kabul etmesine rehberlik etmektir. Tüm çocuklar, uygun ve istikrarlı disipline (açık kurallar ve sınırlar, kendilerinden beklentiler ) ihtiyaç duyarlar. Bazen kurallar bozulabilir veya güncellemek gerekebilir. Hiçbir çocuk aynı değildir. Zaman zaman ikizlerin bile kendi içinde farklı kişilik özellikleri sergiledikleri görülmektedir. Bu nedenle her çocuğu anlamak için farklı zaman ve emek gerekir. Çocukları iyi tanımak onlara uygun davranmak için önemli bir adımdır. Ebeveynler çocukları büyüdükçe disiplin yöntemlerini zamanla değiştirip, farklı stratejiler de kullanmalıdır. Ebeveyn olarak çocuklarınıza nasıl bir tutum sergilediğinizi farkına varmanız, onlarla kuracağınız iletişimi anlayıp güçlendirmek için yol gösterici olacaktır.

Bütün ebeveynler farklı disiplin yöntemlerine sahiptir. Belki de “aşırı hoşgörülü” yönteme veya “otoriter” yönteme daha meyilli olduğunuzu gördünüz. Her iki yöntem de şu an işe yarıyor olabilir fakat çocuğunuz evde değilken bu yöntemler problemlere yol açabilir.

Aşırı hoşgörülü yöntemle yetişmiş çocuklar normalden çok daha fazla risk alabilirler. Otoriter yöntemle yetişmiş çocuklar da etraflarında siz yokken karar vermekte zorlanabilirler. İşbirliğine dayalı yöntem diğer yöntemlere göre ön plana çıkmakta ve çocuğa özdenetim kazandırmayı teşvik etmektedir. Aşağıdaki ipuçlarını işbirliğine dayalı yöntemle ilgilidir.

* + Ebeveynler çocukları için kurallar koymalı ve yüksek standartlar belirlemelidir.
  + Ebeveynler çocuklarının ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini anlamak zorundadır. Konuşmaya, beraber bir şeyler yapmaya, değerlerini paylaşmaya ve çocuklarının ne hissettiklerini anlamaya ebeveynler vakit ayırmalıdır.
  + Ebeveynler her zaman haklı olmak zorunda değildir. Belirli kurallar tartışmaya açık olmalıdır. Buna rağmen diğer kurallar ( sağlık, güvenlik, aile değerleri) bunun dışındadır. Çocuğunuzun hangi kuralların hangi kategoride olduğunu bildiğinden emin olun.
  + Çocuklar büyüdükçe ebeveynlerin tutumları değişmelidir. Ergenler uygun riskler almaya, hatalar yapmaya ve bir karar verdiklerinde neler olabileceğini öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Ayrıca davranışları için açık, sınırları belirlenmiş kurallara ihtiyaç duyarlar.
  + Çocuğunuzun yaşı ve olgunluğu için neyin normal olduğunu bilin ve kuralların onun ihtiyaçlarını karşıladığına emin olun.
  + Tüm yaşlarda çocuklar kendi duygularını dinleyecek ve problemlerini çözmede yardımcı olacak ebeveynlere ihtiyaç duyar.
  + Yaşları ilerleyip bağımsızlaştıkça ebeveynlerine yöneticiden çok tavsiye verici nitelikte ihtiyaç duyarlar. Kendi kendilerine problemlerini çözmeyi öğrenmeye ve kararların sorumluluklarını almaya ihtiyaç duyarlar.
* Çocuklarınızın uyması gerektiği kuralları açıkça belirtin. Olumlu cümleleri olumsuzlardan daha fazla kullanın.
* En iyisini yapmalarını beklediğinizi açıklayın ve ona yardımcı olmak için yanında olduğunuzu söyleyin.
* Çocuklarınız , yanlış bir karar aldıklarında ya da beklentilerinizi karşılayamadıklarında hayal kırıklığı yaşadığınızı fakat daha sonra daha iyisini yapmaları gerektiğini bilmelidirler.
* Olumlu destek olmayı kullanın ve cezanın suçu tetiklediğini unutmayın.
* Kötü bir davranışı görmezden gelirseniz bir sonrakine çanak tutarsınız.
* Tutarlı olun ve kötü davranışlar için dürüst bir cezalandırma yapın. Bunları çocuğunuza açıklayın ve öyle uygulayın. Her olayın sonuçlarının olduğunu anlatın.
* İyi bir hakim olun. Yüzde yüz tutarlılık imkansızdır . Olaylar karşısında esnek olun.
* Cezalandırma bittikten sonra; ne olduğunu, niye böyle olduğunu, daha sonra ne olacağını ve hangi farklı seçeneklerin olduğunu konuşun.
* Bu rehberi çocuğun vakit geçirdiği kişilere anlatın. Bakıcılarınızı iyi rol model olabilecek kişilerden seçin.
  + Doğru şeyi yaptığında çocuğunuzu övün ve davranışı geliştirmeye bakın.
  + Tehlikeli olmayan sinir bozucu davranışlarında aşırı tepki vermeyin, gerçekçi ve kontrollü olun.
  + Kabul edilemeyecek genel konuları açıklayın.
  + Ciddi problemlerde, durumun kontrolünü kaybetmeden önce hemen önlem alın.

***Etkinlik 5A: Sizin Ebeveyn Tutumunuz Ne?***

Bu etkinlik sizin ebeveynlik tarzınızı ortaya çıkarmak içindir. Aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| İfadeler | Katılıyorum | Katılmıyorum |
| 1. Kural koyan anne babalar, isyana davetiye çıkarır. |  |  |
| 2. Anne -Babalar kurallarla ilgili bakış açısı kazandırmalıdırlar. |  |  |
| 3. ‘’Sana demiştim’’ kuralın sonucu için yeterlidir. |  |  |
| 4. Gençler, genç olarak kalır. Yaptıklarınızın onların davranışları üzerinde çok az etkisi var. |  |  |
| 5. Gençler, çocuklardan daha az uyarıya ihtiyaç duyar. |  |  |
| 6. Gençler, sevgi ve beklentilerinize olumlu karşılık verir. |  |  |
| 7. Anne- babalar, gençlerin duygularını anlamlandırmalarında onlara yardım edebilir. |  |  |
| 8. Anne- babalar, gençlere duygularını kontrol etmeyi öğretmelidirler. |  |  |
| 9. Anne- babalar, gençlere kendi duyguları doğrultusunda hareket etmelerine izin vermeli fakat tamamen serbest bırakmamalıdır. |  |  |
| 10. İtaat edilmeyi benimseyen veliler, otokontrollü çocuklar yetiştirirler. |  |  |
| 11. Genç ebeveyni olmak, bir yöneticiden daha uzman olmak gibidir. |  |  |
| 12. Ebeveynlerin ergenler üzerinde çok az etkisi vardır. |  |  |

Şimdi, katıldığınız durumları yuvarlak içine alın A 1,4,9,12 B 3,5,8,10 C 2,6,7,11 **DİSİPLİN YÖNTEMLERİ**

Aşağıdaki durumların çoğuna katılıyorsanız

1. Aşırı hoşgörülü(izin verici) yetiştirme tutumunu benimsiyorsunuz. Çocuğunuzu disipline etmek için destekleyici olmaktan ve sevgiden fazla bir şey olmadığını düşünüyorsunuz.
2. “Patron Benim” (otoriter) tutumu da benimsiyor olabilirsiniz. Çocuğunuzun ergenliğe adım atmasıyla birlikte onun hayatına direkt etki etmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz.
3. Belki de düşünceniz şöyle bir yerde: çocuğunuza hayatın kuralları ve işleyişi hakkında rehberlik etmek aynı zamanda çocuğunuzun da katkısının olduğu bir anlayışa inanıyorsunuz.(İşbirliğine dayalı)

##### OTURUM: MADDE KULLANIM DAVRANIŞI, ETKİLERİ, RİSKLER, ERKEN BELİRTİLER

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Ergenlik döneminin olağan gelişimsel çalkantılar arasında; derslerdeki başarısında dalgalanmalar, aileyle çatışma ve aile yaşamından uzaklaşma isteği, ruhsal yönden duygusal ve davranışsal sorunlar gösterme, ilgi ve isteklerinde kararsızlık ve değişkenlik, okul ya da meslek eğitimine ilişkin sorun ve bocalamalar yerini değiştirme gibi önemli kararlar söz konusu olabilir. Çocuk ve gençlerde, madde bağımlılığının başlangıcını gösteren kesin bir işaret yoktur. Ergenliğin olağan duygusal sorunları ya da başka ruhsal bozuklukların da benzer belirtilere yol açabileceği akılda tutulmalı; ancak, ergende madde kullanımı kuşkusunu akla getirebilecek bazı ciddi davranış değişiklikleri gözden kaçırılmamalıdır. Bu belirtilerin ciddiyetinin değerlendirilmesi, başka ruhsal sorunlarla ayırıcı tanının yapılması, çözüm önerileri ve tedavi yaklaşımı; madde kullanımı konusunda özelleşmiş çocuk/ergen psikiyatristleri ve erişkin psikiyatrislerinin görev ve sorumluluk alanı içindedir.

***Etkinlik 6A: Aman dikkat?***

Aşağıdaki her bir madde tek tek ele alınarak son bir ay içinde çouğunuzun durumunu ilgili maddeye göre değerlendiriniz.

* 1. Çevrelerindeki değişim, eski arkadaşların yerini yeni arkadaşlar alması,
  2. Duygu durumu çok çabuk değişir, bu süre içerisinde bazen çok neşeli, bazen de çok öfkeli, huzursuz, keyifsiz olabilir.
  3. Ders durumunda ani değişiklikler, notları düşmeye başlar, okula devamsızlık görülür.
  4. Evde tek başına kalmak isteyebilir ya da arkadaşları ile birlikte dışarıda nerede olduğunu söylemeden buluşmaya başlar
  5. Ailesi ile olan ilişkileri mümkün olduğunca mesafeli tutmaya başlar. Evde daha az zaman geçirmek ister
  6. Kılık-kıyafet ya da görünür bir şey almadığı halde, fazla para harcamaya başlar.
  7. Kişisel bakımı azalır. Giyimine dikkat etmez. Gözleri kızarır, şişer, vücudunda değişiklikler başlar. 8- Sinirlilik, gerginlik, kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşar, dalgınlık, dikkatsizlik başlar.

1. İçine kapanır. Uyku düzeni değişir.Ya çok uyur, ya da çok az uykuya ihtiyaç duyar.
2. Psikolojisinde karamsarlık, umutsuzluk ya da inançsızlık gibi duygu durumları olabilir.

##### OTURUM: YETERLİ KURAL OLUŞTURMA

***Etkinlik 7A: Ailece Karar Alma***

1. Aile için bir hedef belirleyiniz. Ör: hafta boyunca konuştuğunuz zamanların artırılması gibi... Üstteki tabloya yazınız.
2. Alt hedefler listesi oluşturunuz( beraber yemek yemek “tv siz”) alt hedeflere yazınız.
3. Gelişimi takip için kontrol listesi oluşturunuz.

Aile Hedefi

Alt Hedefler

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Başlangıç Durumunda | İlerleme Kaydediyor | İyi Gidiyor | Çok İyi Gidiyor |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |

***Etkinlik 7B: Madde Kullanımına Yönelik Aile İçi Kural Koymak***

Çocuğunuzun neden madde kullanmasını istemediğinizi kendinize açıklayın ve nedenlerini düşünün. Bunlar gelecekte çocuğunuzun yaşayabileceği durumlarla ilgili kaygılarınızı içerebilir. Çocuğunuza madde kullanmama nedenleri ile ilgili net ve açık bilgiler vermelisiniz. Alkol, tütün veya madde kullandıklarında başlarına kötü şeylerin gelebileceğini düşünmesini sağlayınız. (bu bölümde daha önceki alıştırmada yaptığınız gibi) Gerçekten bu riski hissedip hissetmediklerini sorunuz.



Ailenizle beraber uygulamak için kurallar oluşturun

* + Alkol, sigara ve diğer madde kullanımı için ayrı ayrı kurallara ihtiyacınız olabilir. Aileniz için olabilecek en iyi yöntemi kullanın.
  + Kurallarınızı çocuklarınızla tartışın ve konu ile ilgili herhangi bir sorularının olup olmadığını sorun. Onlara kurallarla ilgili söyleyecekleri hakkında tek bir şans verin.
  + Kuralları aşağıdaki çizelgeyi kullanarak yazın.

|  |
| --- |
| **Aile Kuralları** |
| Sigara |
| Alkol |
| Madde |
| Diğer |

Kuralları uygulamayı bırakan çocuklarınızı disipline edin

* + Sigara, alkol veya diğer maddeleri kullanan çocuklarınıza sınırları belirlenmiş, iyi tanımlanmış ceza verme konusunda net olun. Çocuklarınızın aile kurallarını terk etmenin cezalarının neler olduğunu bildiğinden emin olun.
  + Kurallarla ilgili tutarlı olun. Boşluklar olmamalıdır. Madde kullanımını terk etme konusunda ciddi olduğunuzu çocuğunuza gösterin.

Madde kullanımını terk eden çocuğunuzu ödüllendirin

* + - Alkol, sigara ve maddeden uzak durduklarında onları nasıl ödüllendireceğinizi çocuklarınız bilmelidir. Aynı zamanda şans verilmesine karşın kullanımdan uzak duran çocuklarınıza övücü cümleler kurunuz..

##### OTURUM: PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMA

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Her çocuk aynı değildir ve herkes için işe yarayan sihirli basit bir çözüm yoktur. Her çocuğun kapasitesini ve zorluklarını anlayabilen ebeveynler tek tip disiplin uygulayanlara göre daha başarılı sonuçlar alabilmektedir. Unutmayın ki çocuğunuz büyüdükçe ve bağımsızlaştıkça disiplin yönteminizi değiştirmeniz gerekecektir.

Bu alıştırmayı yaptığınız zaman, siz ve çocuğunuz ödün verme ve müzakerenin genel durumlardaki değerini görmüş olacaksınız. Unutmamak gerekir ki işbirlikçi tutum her zaman kullanılmayabilir. Örneğin ciddi durumlarda, sağlıkla ilgili vb. son sözü sizin söylemeniz gerekebilir. Bazen patron siz olmalısınız.

***Etkinlik 8A: Problem Çözme***

3 yaşındaki bir çocuk, anne-babasının ondan yapmasını istediği herhangi bir şeyi reddeder ise, ebeveynleri ona hemen bir şey öğretmeye çalışırlar. Ergenler, velilerine aldırmadıklarında ise bu veliler ne yapacaklarını bilemezler. Bu velinin ve çocuğun istekleri arasında bir çatışma vardır ve buna bir çözüm bulunmalıdır. ‘’Patron Benim’’ diyen velilere çocukları belki kulak verebilir. ‘’Aşırı hoşgörülü’’ anne- babalar her şeyi çocuğun inisiyatifine bırakabilir ve her şeyin yolunda gitmesini umarlar. ‘’işbirlikçi’’ veliler çocuğun kendi kararlarını vermeye çalıştığının farkına varır, çocuğun problemlerini çözmesine yardım edecek beceriler öğrenmesi için fırsat oluşturmanın farkına varır.

Bu aktiviteyle siz ve çocuğunuz çatışmaları çözmek için iki beceri öğreneceksiniz: Ödün verme ve müzakere. İki şey çoğu çatışmada değişmez:

Bireylerin hedefleri ve birbirleri arasındaki ilişki. Bazen herkesin verebileceği küçük ödünleri tespit etmelisiniz. Bazen bu müzakereyle olabilir.( örneğin velinin çocuktan istediği sıkıcı bir iş karşılığında bütün akşam televizyon izlemesine izin verilmesi ) Ödün verme ve müzakere yöntemiyle, çocuğunuz çatışmanın işbirliğine nasıl döndüğünü öğrenecektir. Çatışma halinde olan kişilerin istek ve ihtiyaçlarının bir araya geldiğinin ve iyi ilişkiler kurulabildiğinin farkına varır. Çocuğunuzla birlikte örneği ve aşağıdaki 3 seçeneği okuyunuz.

Kazan/Kaybet

Mehmet akşam yemeğinden sonra arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istiyor. Anne ve baba önce bulaşıkları yıkamasını istiyor. Mehmet bunun için zamanının olmadığını söylüyor. Ebeveynler, bulaşıklar yıkanmadan gitmesine izin vermeyeceklerini söylüyor.

Olumsuz Sonuçlar

Bu çatışma 3 olumsuz sonuç doğurur:

Söz dinlememe: (MEHMET): çıkıyorum hoşunuza gitse de gitmese de!! Umursamama: (Anne Baba): ne halin varsa gör

Kopma: Anne baba izin vermez. Mehmet de ağlayarak odasına gider.

Bu 3 durumda hedeflere ulaşılıp ulaşılmadığını ve ilişkilerin bozulup bozulmadığına karar verin. Sayfa 24 teki soruları evet veya hayır seçeneklerini işaretleyin.

**Ödün verme:** İnsanlar uzlaşırken bir şeyler kazanmak için bazı şeylerden vazgeçerler. Çocuğunuzla aşağıdaki durumlar hakkında verilebilecek ödünler hakkında konuşun. Verdiğimiz ödünler şunlar olabilir:

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

Listeye ödünler ekleyin, insanların amaçlarını karşılayıp karşılamadıklarından veya arkadaşlıklarını geliştirip geliştirmediğine karar verin.

**Müzakere:** bir anlaşmazlıkla karşılaştığınızda problemi çözmek için müzakere işe yarayabilir. Her iki taraf beraber çalışarak kendileri için en önemli sonuca ulaşabilir. Aşağıdaki durumla ilgili muhtemel sonuca ulaşmak için müzakere yapmayı deneyin. Çözümünüz ne:

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

**…**………………………………………………………………………………………………………………

…………………….

Listeye anlaşmalar ekleyin, , insanların amaçlarını karşılayıp karşılamadıklarından veya arkadaşlıklarını geliştirip geliştirmediğine karar verin.

***Etkinlik 8B: Problem Çözme Etkinlik***

Davranış Başarılan Amaç İlişkiyi Sürdürme

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ebeveyn | Çocuk |  |
| Söz dinlememe |  |  |  |
| Umursamama |  |  |  |
| İletişimin kopması |  |  |  |
| Ödün vererek anlaşma |  |  |  |
| Müzakere |  |  |  |

##### OTURUM: HAYIR DİYEBİLME VE KAÇINMA BECERİSİ KAZANDIRMA

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Söylemek istediğimiz şeyi kibarca ve açık bir şekilde söylemekte bazen güçlük yaşayabiliriz. Çocuğunuza, yapacağınız etkinlikler ile kendine güvenini arttırarak bu durumlarla nasıl başa çıkılabileceğini öğretebilirsiniz.

Bu ünitedeki etkinlikler, daha önce öğrendiğin becerilerle ilintilidir. Kendine güven oluşurken, sosyal beceriler ve iletişim becerileri yardımcı olacaktır. Eğer çocuğunuzun, madde kullanımına hayır deme konusunda kendine güveni yoksa, maddelerin tehlikeleri hakkında bilgi sahibi olmak yeterli değildir.

Bu etkinlikleri yaparken aklınızda bulundurmanız gereken bazı önemli noktalara değinelim. Kendine güvenden kastımız, kişinin kendi düşüncelerinin arkasında olmasıdır. Bu ünitedeki etkinlikler, çocuğunuzun sözlü ve sözsüz kendine güven becerilerinin geliştirmeye yardımcı olacaktır. Çocuğunuz ile kendine güveni, hangi durumlarda kendine güvenmesi gerektiğini ve hangi durumlarda kendinden emin olmanın zor olduğunu tartışacaksınız. Ünitenin sonunda sözlü ve sözsüz kendine güven becerilerini ve sigara, alkol ve madde kullanımına karşı nasıl cevap vereceğinizi uygulayacaksınız.

***Etkinlik 9A: Kendine Güveni Anlama***

Bazı insanlar, bazı durumlarda savundukları görüşün arkasında durmakta güçlük çekerler. Bazı yaygın durumlara örnek,

* + Bir arkadaşın isteğini reddetme
  + Farklı bir görüş ifade etme
  + Bir ricada bulunma
  + Başkasının yaptığı şeyin kendisini rahatsız ettiğini söyleme

Çocuğunuza fikrini söylemekte zorluk yaşadığı durumları sorun. Kendi yaşadığınız durumları da ona anlatın.

Çocuğun Durumu Ebeveynin Durumu

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Çocuğunuza, kendisinin gerçek fikir ve duygularının neden arkasında durmadığını sorun. Kendiniz içinde bunu yapın.

Bu konuyla ilgili yaygın olan bazı şeyleri çocuğunuzla tartışın. Bir sorun yaratmamak için, ya da akılsız görünmemek için kendi fikrimizin arkasında durmuyor olabiliriz. Ya da karşımızdakini gücendirmek istemiyor olabiliriz.

Çocuğunuzla, kendine güvenli olmanın sağlayacağı yararları konuşun. Kendimize güvendiğimiz zaman, kişisel tatmin yaşarız, Kendimiz hakkında daha iyi hissederiz. Kendi fikir ve doğrularımızı söylediğimiz zaman, saygı ve hayranlık kazanırız.

Çoğu insan zor durumlara üç şekilde karşılık verir: pasif, saldırgan ya da kendinden emin.

Aşağıdaki tabloda bu kavramların tanımları mevcuttur. Çocuğunuzla birlikte tabloya bakın. Kendi tanımlarınızı ve örneklerinizi ekleyin.

İfade Tanımlar

|  |  |
| --- | --- |
| **Pasif** | **İtiraz etmeden kabul etme** |
| **Çatışmadan kaçınma** |
|  |
|  |
|  |
| **Saldırgan** | **Düşmanca bir tavırla davranma** |
| **Bağırma** |
|  |
|  |
|  |
| **Özgüvenli** | Kendinden Emin Başkalarının haklarına saygı gösterirken kendi doğrularının arkasında durma |
| Sakin olmak ve duygularını iyi bir şekilde ifade etmek |
|  |
|  |
|  |
|  |

Bu etkinliği tamamlayarak, kendi doğrularını savunmanın iyi bir şey olduğunu göstereceksiniz. Şimdi, pasif ya da saldırgan olmadan, sözlü olarak kendinden emin olmanın yollarını göstereceksiniz.

***Etkinlik 9B: Hayır Demeyi Öğrenme***

Hayır demenin ya da yapmak istemediğin bir şeyin karşısında durmanın üç adımı var.

**Hayır demenin 3 adımı**

**Adım 1: Durumunu Belirtmek:** İsteğe karşılık cevap verme. Öğlen yemeği için sana para veremem.

**Adım 2: Nedenini Belirtmek:** Durum için neden belirt. Öğlen yemeği için bana para lazım.

**Adım 3: Anlayışlı ol:** Karşındaki kişinin onun duygularını ve isteğini anladığını bilmesine izin ver. Biliyorum gerçekten ihtiyacın var, yapabileceğim bir şey değil.

Bir sonraki teknik, nasıl istek yapacağını ve hakkını nasıl savunacağını gösterecektir. Bunun için iki adım var.

**İstekte bulunmak için iki adım**

**Adım 1: Durumu ya da problemi belirtmek:** Karşındaki kişiye değiştirilmesi gereken durumu ya da problemi söyleyin. Bu projeyi cumaya kadar yetiştiremem.

**Adım 2: İstek yapma:** Karşındaki kişiye ne istediğinizi ya da ne düşündüğünüzü söyleyin. Bitirmem için hafta sonuna kadar izin veriri misin?

Şimdi, bir istek yapmak ve isteği reddetmekle ilgili alıştırma yapın.

1. Bir şey düşünün ve yukarda anlatılan istek yapmak için iki adımı kullanarak istek yapın. Mesela bir arkadasın senin ödevini kopyalamak istiyor.
2. Çocuğunuza, yukarda anlatılan hayır demenin 3 adımı kullanarak reddetmesini isteyin.
3. Pozisyonlarınızı değiştirin ve tekrar yapın.
4. Şimdi ne olduğu hakkında konuşun. Ne işte yaradı, ne yaramadı? Bir sonraki durumda ne olacak? Herkesin sahip olduğu diğer seçenekler neler?

***Etkinlik 9C: Kendine Güvenmek***

Kendine güvenmek, yalnızca ne söylediğini değildir. Söylemek istediğin şeyi nasıl söylediğinde önemlidir. Daha önce iletişimimizin %65 - % 80 kısmının sözsüz olduğunu söylemiştik.

Sözsüz iletişim davranışıyla ilgili örneklere bakın ve onların kendine güveni nasıl geliştirebileceği hakkında konuşun.

Sözsüz iletişim davranışı Kendine güven için kullanma

|  |  |
| --- | --- |
| **Ses Tonu** | Sert, otoriter ve orta yükseklikte bir ses tonu ile konuş |
| **Akıcılık ve Hız** | Açık bir şekilde konuş. Çok hızlı ya da çok yavaş konuşma, bu emin olduğunu gösterir. |
| **Göz Teması** | Konuştuğun kişini gözlerinin içine bak |
| **Yüz İfadesi** | Ciddi bir görünüm sergile. Bu, ciddiyeti, güveni, kesinliği gösterir. |
| **Vücut Duruşu** | Karşınızdakine karşı düz bir şekilde durun |
| **Mesafe** | Konuştuğun kişiyle aranda uygun bir mesafe olsun(yaklaşık 3 adım) |

Daha önceki gibi, sözlü kendine güven becerileriyle birlikte sözsüz becerileri kullanarak alıştırma yapın.

##### OTURUM: STRESLE BAŞAÇIKMA BECERİSİ KAZANDIRMA

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Çocuklarımıza iyi bir model olabilmek önemlidir ancak çocuğunuzun tek rol modeli olmayacaksınız. Ebeveyn olarak çocuklarınızın özelini etkileyecek bir yönünüz olabilir. Sizin yaptıklarınızı görüp, işittiklerini ve bunları düşündüklerini hatırlayınız. Ebeveynlerin stresli durumlarda aldıkları kararlar ve bu kararları alış tarzları, stresle başa çıkma metodları da çocuklar tarafından model alınmaktadır. Bu bölümdeki aktiviteleri yaparak onların hayatlarında rol model olursunuz ve verili ebeveynlik becerilerini yerine getirebilirsiniz Çocuğunuzla konuşmaya zaman ayırmak, onu yargılamadan ve sorgulamadan dinlemek ve birlikte bir şeyler yapmak iletişimi güçlendirir.

***Etkinlik 10A: Stresi Azaltma Teknikleri***

Aşağıdaki listede stresle başa çıkmak için 3 teknik verilmiştir ve bunları çocuğunuzla deneyiniz. Teknik 1: **Düşünceleri gözden geçirmek**

Düşüncelerinizi gözden geçirmek, farklı yollardan düşünmek demektir. Çoğu zaman stresi çoğaltan faktörler bir durum veya kişi hakkındaki düşüncelerimizdir. Gözden geçirmeyi çalışarak stresimizi azaltabiliriz. Çocuğunuzla oturun ve stresli durumlar düşünün ve gözden geçirme yöntemi ile tekrar değerlendirin. Örneğin:

|  |  |
| --- | --- |
| Stresli Düşünce | Gözden Geçirilmiş Düşünce |
| Her şeyi bugün tamamlamalıyım | Birkaç şeyi iyi yapabilirim. En önemlisi hangisi? |
| … olmuş. Okula nasıl giderim? | Birisiyle konuşup plan yapabilirim. |
| Bu gürültüde nasıl çalışabilirim? | Hayatımı ben kontrol ederim, ne istediğimi söyleyebilirim |
| Geç kaldım. Berbat | Güvenliğim geç kalmaktan daha önemli |

Teknik 2: **Zihinsel prova**

Çocuklarınızla bunu deneyiniz. Strese neden olan bir durum bulunuz. Her şeyin kötü gideceğini düşünmek yerine:

\*Durumda kendinizi tamamen rahatlamış düşünün.

\*Olabilecek her şey hakkında olumlu çözümleri düşünün.

\*Daha rahatlamış hissedinceye kadar buna devam edin

Teknik 3: **Derin nefes alma**

1. Rahat bir yere oturun
2. Derin nefes alın , 4e kadar sayın 3.4e kadar tutun
   1. te verin

5.4-5- defa tekrar edin

***Etkinlik 10B: Stresle İlgili Konuşma***

Stres hayatın bir parçasıdır ve insanlar; sigara, alkol ve madde kullanmaya başlama nedenleri olarak sıklıkla stresi göstermektedirler. Bu aktivitedeki becerileri uygulayarak stresinizi azaltabilir ve çocuklarınıza stresin nasıl azaldığını gösterebilirsiniz. Çocuğunuz, stresle başa çıkma yöntemlerini bilirse madde kullanmaya meyil etmeyecektir. Aşağıdaki soruları çocuğunuza sorunuz, cevapları yazınız ve üzerinde konuşunuz.

* + 1. Stresli olduğun zaman kendini nasıl hissediyorsun? Fiziksel belirtiler nelerdir? Duygusal belirtiler nelerdir?

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

* + 1. Hayatında strese neden olan durumlar nelerdir?

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

* + 1. Stresle başa çıkma yolların nelerdir?

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………...

##### OTURUM: KARAR VERME BECERİSİ KAZANDIRMA

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Çocuğunuz büyüdükçe, kendiyle ilgili daha fazla karar vermeye ihtiyaç duyacaktır. Bunların bazıları basit kararlar olabilir, bazıları çok zor olabilir. Mümkün olan en iyi kararları vermek için, çevresindeki insanların ya da onun kararlarını etkileyecek olan şeylerin (TV, arkadaşlar, filmler, reklamlar, sen) farkında olması gerekliliğidir. Ayrıca, karar verebilmek için düzenlenmiş metotları öğrenmesi gerekir. Karalarını etkileyecek faktörlerin farkında olmak ve nasıl karar verileceğini bilmek, kendi inanış ve değerlerine göre yapabileceği en iyi seçimi yapmasına yardım edecektir.

Bu ünitenin arkasındaki fikir çok basittir. Çocuklarınızın Karar verme becerilerini uygulamasına yardımcı olmak ve onların iyi kararlar verebilme yeteneğini geliştirmektir. Karar verme becerileri, hayatları boyunca çocuklarınız işine yarayacaktır. Bu becerileri evde uygulamak, çocukların kendileriyle ilgili karar vermelerinde güven sağlayacaktır. Bu ünitedeki aktiviteler, siz onların yanında yokken, gençlerin karşılaştığı bazı karar verme problemlerin giderilmesine yardımcı olacaktır

Çoğu insan, kararlarını basit seçimler, günlük kararlar ve büyük kararlar arasındaki farkı gözetmeksizin bütün karalarını aynı şekilde vermektedir. Basit seçimler (vanilyalı ya da çikolatalı dondurmayı yemeye karar vermek gibi) kişisel tercihleri temel alır. Diğer kararlar da muhtemel sonuçları dikkatli bir şekilde düşünülerek alınır. Bunu yapabilmek ve en iyi kararı vermek için, 3 Adım modeli öğrenilip kullanabilir.

Etkili karar vermede 3 Adım modeli

Adım 1:Açıklamak ya da yapılacak kararı anlamak

Adım 2:Dikkate almak (seçenekleri dikkate almak) Yapmaya karar verdiğin farklı şeyler hakkında düşün. Sonra seçtiğin her alternatifin sonuçlarını düşün

Adım 3: Seçmek. En iyi alternatifleri seçmek ve gerekli adımları atmak. Ne olduğu konusunda sorumlukları kabul edin.

***Etkinlik 11A: Günlük Kararlar***

Tıpkı sizler gibi, çocuğunuz da her gün birçok küçük kararlar ile karşı karşıya kalır ve bazen bunların bir kaçı zorlayıcı olabilir. İnsanlar gün içerisinde o kadar çok karar verir ki, bunların arasında bazılarının çok önemli kararlar olduğu ortaya çıkar. Bu etkinlikte, sizin ve çocuğunuzun günlük ne tür kararlar aldığınızı ve bu kararları nasıl ele aldığınızı öğreneceksiniz.

Tartışma: Çocuğunuza bu hafta evde, okulda ve arkadaşlarıyla birlikte aldığı bazı kararları düşünmesini söyleyin. Bu kararlın hangilerinin kolay, hangilerinin zor olduğu hakkında konuşun.

Çocuğunuza zor kararların nasıl verdiğini sorun. Karar verirken hangi adımları seçti? herhangi bir yöntem kullandı mı? Karar verirken onu etkileyen ya da ona yardım eden herhangi bir şey oldu mu?

Sütun 1:Bir gün boyunca beraber aldığınız kararları listeleyin

Sütun 2: Eğer kolay bir karar verdiysen K yaz, ya da zor ise Z yaz (K/ kolay, Z/ zor ) Sütün 3: Karar verirken kimin ya da neyin seni etkilediğini yaz

Kararlar K/Z Etkiler

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

##### OTURUM: SAĞLIKLI RİSKLER ALMA BECERİSİ KAZANDIRMA

Etkili karar vermenin 3 ADIMI vardır.

1. **Açıklamak** ya da verilen kararı tanımlamak
2. **Dikkate Almak:** Seçenekleri dikkate almak ve her birinin iyi ve kötü yönlerini düşünmek
3. **Seçmek: En** iyi seçeneği seçmek ve ne olduğuyla ilgi sorumluluğu kabul etmek

**Birinciadımda**, Çocuğunuzhangikararlarıalacağınıbelirlemelidir: Bubazenzorolabilir. kızınız, arkadaşlarının kendisini basketbol oynamaya devam etmek istediklerini, ancak yemek için eve gitme zamanının geldiğini biliyor. Bu karar gerçekten basketbol oynamayla ilgili değil, akşam yemeği için geç olup olmadığı hakkındadır. Problemin gerçekten ne olduğunun anlayana kadar probleme bakarsan, problemi tanımlayabilirsin.

**İkinci adımda, çocuğunuz seçenekler ve her bir seçeneğin ne anlama geldiği hakkında düşünmelidir.** Eğer kızınız oyuna devam ederse, arkadaşlarıyla birlikte olacak , daha fazla basketbol oynayacak ve bu onun için eğlenceli olacak. Ancak, akşam yemeğini kaçırırsa büyükannesi gerçekten üzülecek çünkü saatlerdir yemek pişiriyor ve kızınız büyükannesi ile geçireceği zamanını kaçırmış olacak.

**Üçüncü adımda, Çocuk bir seçim yapmak zorundadır.** Biraz daha basketbol oynayıp biraz daha eğlenmek ve daha sonra evde sorun çıkması ya da eve gidip güzel bir yemek yemek ve ertesi gün daha fazla basketbol oynamak

Şunu aklınızda bulundurun ki, kararlar her zaman siyah ve beyaz değildir. Her kararı ve kararların içindeki faktörleri gerçekten analiz etmek önemlidir. Artılarını ve eksilerini tartınız ve kendiniz için doğru olan seçimi yapınız.

***Etkinlik 12A: Etkili Karar Verme***

**Uygulama:** Çocuğunun ya da ailenin zor bir karar vermek durumunda kaldığı bir olay seçin ya da gelecekten vermek zorunda kalacağınız zor bir karar seçin (mesela nereye taşınılacağı, hangi okula gideceği). 3 ADIM aşamalarını uygulayın.

Durumu Tanımlama

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………

Verilecek kararı açıklama

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………

Seçenekleri değerlendirmek

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………

Seçin ve karar verin

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………

##### OTURUM: SOSYALLEŞME BECERİSİ KAZANDIRMA

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Ortaokul yıllarınızı düşündüğünüzde, ne kadar saçma ve garip bir dönem geçirdiğinizi hala hatırlarsınız. Her zaman olmasa bile, bazen çok duygusal anlarınız olmuştur. O zamanlar, bunu yaşayan tek kişi kendinizin olduğunu düşünürdünüz. Ama, şimdi herkesin bu zamanlar biraz rahatsız hissettiğini biliyorsunuz. Ancak, bunu çocuklarınıza anlatmak zor olabilir, çünkü çocuklarınız, sizin onları gerçekten anladığınıza inanmazlar. Bunun yerine, onlar çevrelerini gözlemlerler ve kimsenin aynı problemi yaşamadığını düşünürler. Çocuklarınızın daha kolay sosyalleşmesini sağlayacak, diğer insanlar ile iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olacak becerileri onlara öğretebilirsiniz.

Sosyal beceriler çok önemlidir çünkü sosyal ortamlarda rahat hissedemeyen çocuklar, okulda sigara ve içki içen, madde kullanan çocuklara yönelirler. Bu gruba girmek daha koladır, yapman gereken tek şey madde almaktır. Artık gruptan birisindir. Eğer çocuklarımıza sosyal becerileri verirsek, daha güvenli olurlar ve gerçekten birlikte olmak istedikleri insanlarla arkadaş olma olasılıkları artar.

Çocuklarınız bu becerilere sahip olduklarında, iyi hissetmek ya da farklı sosyal ortamlara uyum sağlayabilmek için sigara, alkol ve diğer maddelere ihtiyacı daha az hissedecektir. Bu ünite başarılı kişilerarası ilişkiler geliştirebilmesi için ihtiyacı olan becerilerin öğretilmesine yardımcı olacaktır.

Sosyal beceriler, başkalarıyla iyi ilişkiler kurmak için bilmeniz gereken temel davranışları ve yetkinlikleri içerir. Bu ünitedeki etkinlikler, çekingenlikle başa çıkma, hakkında daha fazla bilgi sahip olmak isteyeceği kişilerle konuşma başlatma konusunda bazı işaretler vermek için tasarlanmıştır. Temel olarak bu bölüm, çocuklarınızın daha kolay arkadaş edinmelerini sağlamak için hazırlanmıştır.

Bu ünitedeki bütün kısımları okuyup onları hayatlarınızda kullanmaya başlayarak çocuklarına olumlu model olup, onların bu becerileri en iyi şekilde öğrenmelerini sağlayabilirsiniz. Çocuklarınızın bu becerileri kullandıklarını gördüğünüz yerde, onları taktir ederek bu becerileri pekiştirebilirsiniz.

***Etkinlik 13A: Buzları Eritmek***

Televizyondaki ya da filmlerdeki insanlar da dâhil olmak üzere çoğu kişiler, sosyal ortamlarda rahat hissetmezler. Fakat çocuğunuz, kaygıyla başa çıkmak için gerekli olan teknikleri kullanarak ve sosyal becerilerin geliştirerek, toplum içinde daha rahat olmayı öğrenebilir.

Bu soruları çocuğuna sor ve nasıl hissettiğin hakkında konuş.

1. Hangi sosyal ortamlarda rahat hissetmezsin?
2. Neden insanlar sosyal ortamlarda gergin ve ya da rahatsız hissederler? 3)Bununla ilgili yapabileceğin bir şey var mı?

Cevapladığınız bu sorularla ilgili uzun konuşun. Önce, rahatsız olacağın sosyal durumları bulun, daha sonra bu gerginliği ve rahatsızlığı ortadan kaldırmana yardımcı olabilecek tekniklere bakın.

Birbirini takip eden tekniklere bakın ve onlar hakkında konuşun.

**Çekingenlikle Başa Çıkma**

**Harekete geçmeyi öğren:** Bir filmde oyuncu olduğunun varsayıp, zor durumları idare ederek, sosyal becerileri öğrenip , kendine güvenin arttığını hissedebilirsin.

**Küçükten başla ve büyüğe doğru geliştir:** Kolay durumları uygulamaya başla ve gittikçe daha zor durumları geliştir.

**Diyalog geliştirme:** Ne söylemek istediğini, nasıl söylemek istediğini ve her durumda geliştirmek istediklerinle ilgili ufak bir senaryo yaz.

**Alıştırma yapma:** Evde prova yap. Bu bölümde öğrendiğin bütün teknikleri uygula, geliştirdiğini ufak diyalogu kullanarak, olayların üstesinden nasıl geldiğin hakkında düşün. Kendini aynada izle ve sesini dinle. Eğer yapabilirsen bunları biriyle yap.

**Israrcı ol:** Yapmaya devam et. Eğer devam edip geliştirmeye çalışırsa, başarmaya yaklaşmış olursun.

***Etkinlik 13A: Sosyal İlişkileri Başlatma***

Çekingenlikle başa çıkmanın en önemli adımı sosyal ilişkileri başlatmaktır.

Merhaba demek, bilgi almak için soru sormak ya da yeni bir konuşmayı başlatmak gerçekten çok kolaydır.

Burada, çocuğunuzun sosyal ilişkileri başlatabilmesi için uygulayabileceği bazı yollar bulunmaktadır. Onları iyice okuyun ve çocuğunuzun onları denemesini sağlayın. Her akşam yemeğinden sonra, hangi teknikleri uyguladığını ve nasıl gittiğini sorun.

**Yeni insanlarla karşılaşma ve arkadaş edinme**

**Bir mağazayı ara ve bazı ürünler hakkında bilgi al:** Mesela, yeni CD sizde var mı? Fiyatı ne kadar? Hangi saatlerde çalışıyorsunuz. Teşekkürler.

**Tanımadığın bir grupla bir cafe de otur.** Mesele, gruba gülümse ve selam ver. Merhaba de. Bu sandalye birine ait mi? Size katılmamın bir sakıncası var mı?

**Bir yerde beklerken yaşından biriyle bir konuşma başlat:**

(Tanımadığın insanlarla nasıl iletişim kurması gerektiğini çocuğunuza hatırlatın). Örneğin;

**Sinemada:** Popüler bir filme benziyor. Onunla ilgili ne duydunuz?

**Oyunda: O**yun hakkında ne düşünüyorsunuz ?

**Kitap okuyan birine:** Kitap nasıl? Ne hakkında?

Yeni insanlarla tanışmanın farklı yollarıyla ilgili çocuğunuzla konuşun. Fikirlerinizi aşağıdaki tabloya yazın. Beraber onları uygulayın.

…………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………...

Uygulama

Bir kişiyle tanışmak durumda kaldığın bir olayı düşünün. Mesela, bir filmi yan yana bir kişiyle beklediğiniz bir anı.

1. Ayakta beklerken, birbirinize baktığınız zaman, yukarda listelediğiniz fikrileri kullanarak kendinizi ona tanıtın. Adını söylemek ya da el sıkışmak gibi. Merhaba, ben … . Göz teması, ses tonu gibi daha önceden öğrenmiş olduğunuz sözel olmayan iletişim becerilerine dikkat edin.
2. Başka teknikler deneyin, hava durumu hakkında konuşma, diğer kişinin giyindiği ya da yaptığı şey hakkında konuşma gibi. Yeni becerileri öğrenip, rahat hissedene kadar uygulama yapın.

***Etkinlik 13B: Bir konuşmayı devam ettirme ve bitirme***

Evet, şimdi çocuğunuz konuşma ve iyi hissetme konusunda biraz daha iyi. Fakat konuşmayı nasıl devam ettireceği ve nasıl sonlandıracağı konusunda yardıma ihtiyacı olabilir. Bu etkinlik,bu becerileri çocuğuna öğretmeye yardımcı olacaktır. Konuşmanın nasıl sürdürüleceği hakkında fikirleri tartışın. Bu fikirleri aşağıya yazın.

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

Uygulama

1)Küçük bir top bulun. 2)Birbirinize dönük oturun.

1. Biriniz diğerine bir soru sorsun ve topu ona fırlatsın.
2. Diğer kişi topu yakalasın ve soruyu cevaplasın. Konuyla alakası bir soru sorsun ve topu aynı kişiye geri atsın.
3. Açık uçlu sorular (Sadece evet hayır değil) sorup topu ileri geri atarak konuşmanın devamını sağlayın. Cevap vermeden ya da yeni soru sormadan topu bırakmayın.

Bir konuşmayı kibar bir şekilde sonlandırmanın yolları nelerdir? Konuşmayı iyi bir şekilde sonlandırmanın yolları hakkında konuşun. En önemli fikirleri aşağıya yazın. (Örneğin, seninle konuşmak çok güzel, fakat gitmek zorundayım)

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

Uygulama

* 1. Bir dakika tutun
  2. Önceki etkinlikteki gibi bir konuşma başlatın.
  3. Zaman dolduğunda, konuşmayı sonlandırmak için bulduğunuz fikirlerden birini kullanın

##### OTURUM: İLETİŞİM ARAÇLARI VE MADDE BAĞIMLIĞI

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Çocuklarınız her gün yasal ve yasal olmayan maddeleri satın alma ve kullanma ile ilgili güçlü mesajlar ile bombardımana uğruyorlar. Bu mesajlar medyadan (tv, radyo, filmler, internet), reklamlardan ve bunları kullanan kişiler tarafından veriliyor. Tütün, ilaç ve içecek şirketleri ürünlerini tanıtmak için; tv programlarında ve filmlerde, spor alanlarında, otomobil yarışlarında, benzin istasyonlarında, süpermarketlerde ve yapabildikleri her yerde milyarlarca dolar harcıyorlar. Mesajlar heryerde! Ve en etkili pazarlamacılar, alkol, tütün ve madde kullanan ve arkadaşlarıyla paylaşan çocuklardır.

Promosyonlu pazarlama daha da kötü olabilir. Bir şirketin alkol ve sigara reklamı yapmak için promosyon olarak tişört, şapka ve diğer ürünleri vermesi örnek olabilir. Bu durum bir gruba ait olma hissi yaratır fakat sizler çocuklarınızın o grupta olmasını asla istemezsiniz.

Hala sigara içmeyen, madde kullanmayan , alkol almayan birçok insan var. Bu insanların baskılara karşı koymasına yardımcı olan nelerdir?

Önümüzdeki alıştırmada siz ve çocuğunuz madde kullanımı ile ilgili ön etkileri bulup tartışacaksınız. Daha sonra bu etkilere karşı koyma yollarını değerlendireceksiniz.

***Etkinlik 14A: Tv Programları veya Filmler***

İnsanların kaç defa tütün, alkol veya madde kullandıklarını izleyin. Şu soruları sorun:

1. Neden yazarlar bu programda karakterler için bunları yapmalarını yazmıştır?
2. Alkol, sigara veya madde kullanımı karakter (şovdaki) için bir kimlik veya imaj oluşturuyor mu? Problemleri çözmek için mi kullanıyorlar? Hayatlarına eğlence ve heyecan katmak için mi kullanıyorlar? Karaktere nasıl bir etki yaratıyor?
3. Bu gerçekte insanların yaptığı normal bir şey mi?
4. Gençler, tv de yada başka bir yerde yetişkinlerin sigara, alkol veya madde kullanırken gördüklerinde ne düşünüyor?

##### 15. OTURUM: MADDE KULLANIM SÜRECİ İLE İLGİLİ İZLENECEK SÜREÇ

Aile ile paylaşılacak bilgiler:

Kristal Berraklığında Net bir mesaj göndermek

Çocuklarınızla tütün, alkol ve diğer uyuşturucu maddelere karşı duruşunuzu konuşmak için hiçbir zaman erken değildir. Duygu ve düşüncelerinizi önceden bilmeleri aranızdaki güveni, iletişim ve anlaşılmayı inşa edecektir. Her iki taraf ta birbirlerinin hayatında neler olup bittiği hakkında bilgi sahibi olacaktır. Uyuşturucu maddeler ile ilgili konuşmak sizin değerlerinizin ve isteklerinizin anlaşılmasına ve evden uyuşturucu karşıtı açık bir mesaj almalarına yardımcı olacaktır. Bu başlıklara zaman ayırdığınızda çocuğunuzun sigara içme, alkol kullanma, uyuşturucu madde kullanma ihtimali düşecektir.

**Madde kullanımı hakkında konuşun**. Okul öncesi çocukları, bazı şeylerin onlara zarar verdiğini ve ilaçları sadece ebeveynlerinden veya doktorlardan almaları gerektiğini bilirler. Onlarla erken yaşlarda madde kullanımı hakkında konuşmanız iyi olacaktır. Ergenlik dönemi onlara hayat boyunca kullanacakları karar verme becerilerini kazandırmak için en iyi dönemdir.

**İyi bir dinleyici olun:** çocuklarınıza onları cesaretlendirmek için sorular sorun ki onlar da size soru sorsun. Ona dinlemeye istekli olduğunuzu gösterin. Çocuğunuzun her söylediğine katılmak zorunda değilsiniz, fakat önce dinleyin sonra düşüncelerinizi ifade edin. Bu yolla çocuğunuz sizinle madde kullanımı veya diğer problemleri içeren herhangi bir şey hakkında konuşabildiğini bilecektir.

**Sürekli konuşun ve düşüncenizi uygun zamanda söyleyin:** Arabada, otobüste, günlük olaylar, televizyondaki programlar veya herhangi bir şey hakkında sürekli konuşun. Ona, onun arkadaşları, giyim-moda veya müzikle ilgili olduğunuzu gösterin. Bekleyin ve sonra bir film veya parti hakkında konuşun. Güncel haberleri, televizyon programlarını, reklamları kullanarak çocuğunuzun ilaç, alkol veya sigara kullanımı hakkında ne düşündüğünü veya neye inandığını bulunuz. Şimdi sizin ve onun madde kullanımına nasıl baktığınızı tartışmanın ve karşılaştırmanın tam zamanı. Öğüt vermeyin ve eğer katılmadığınız bir şey söylerse sessiz kalın. Konuşmaya devam edin.Sizin ne hissettiğinizi bildiğinden emin olun.

**Çocuklarınıza karşı açık olun:** onlara kesinlikle madde kullanmalarını istemediğinizi söyleyin. Eğer çocuğunuz ‘’ sen de kullanıyorsun! İçiyorsun!(veya eskiden kullanıyordun…) derse, bunu başka zaman tartışmaya hazır olduğunuzu söyleyin fakat çocukların madde kullanımı üzerinde yoğunlaşın, ve neden riske etmeye değmediğini ifade edin. Madde kullanımı ile ilgili ailenin koyduğu kurallar terk edilirse neler olacağı ile ilgili kendi çocukluğunuzu da göz önüne alarak bazı kurallar oluşturun.

**Şimdi olabilecek kötü şeylerhakkında konuşun:** Çocuklarınızın madde kullanımı ile ilgili kısa dönemde veya hemen oluşacak riskler hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayın. Ergenler madde kullanımının hayatlarının şimdiki dönemlerini sonraki zamanları ve uzun dönemdeki etkileri hakkından daha ilgili davranırlar.

**Yapma demeyin!!:** Bireysel bir durum yerine genel konuşmaya yoğunlaşın. İnsanların neden sigara içtiklerini sorun. Bu yolla tartışmayı bireyselleştirmemiş olursunuz.

***Etkinlik 15A: Kimler Sigara İçiyor Neden?***

Kim sigara içer? Çocuğunuza, ne kadar yetişkinin ve ne kadar gencin sigara içtiğini sorun. Bir yüzdelik söylemesini isteyin. Çocuklar genelde normalden çok daha fazla söyleyeceklerdir. “ Ülkemizde sigara kullanımı oranları oldukça yüksektir. Yapılan çalışmalar 15 yaş üstü erkeklerin %62, kadınların %24 ve tüm nüfusun % 43 ünün sigara kullandığını ortaya koymaktadır. Bunun ne anlama geldiğini tartışın.

İnsanların sigara içmelerinin nedenleri nelerdir? İçmemelerinin nedenleri nelerdir? Bunları aşağıya listeleyin. İnsanların sigara içme nedenleri içmeme nedenleri

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Gerçeklik kontrolü: Şimdi çocuğunuzla aşağıdaki soruları tartışın.

1. Listedeki sebeplerden hangileri doğru?

1. .Hangi listede daha fazla doğru ifade var?
2. .Sigara insanların düşündüğü etkiyi yaratır mı?

4. Neden sigara içenler bunlara inanıyor? Ve sen bunlar hakkında ne düşünüyorsun?

##### KAYNAKÇA

Akvardar, Y. , Arkar, H. , Akdede, B, B. , Gül, S. , Sarı, Ö. , Tunca, Z. (2005). Alkol Kullanım Bozukluklarında Kişilik Özellikleri. Bağımlılık Dergisi ( Journal of Dependence). Cilt:6.

Akyar, M, A. (2009).Okullarda Madde Bağımlılığını Önlemede Yönetici ve Öğretmenlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Babaoğlu , N.A. (1997). *Uyuşturucu ve Tarihi*. Ankara: Kaynak Yayınları.

Babaoğlu, N, A. (1997). Uyuşturucu ve Tarihi. (I. Baskı). Ankara: Kaynak Yayınları.

Bektaş, H. (1991). Uyuşturucu Batağı. İstanbul: Milliyet Yayınları.

DSM-4-TR. (2000). Washington, DC. (Diagnostik and Statistical Manual of Menta lDisorders), 4th. Edition, Text revision. American Psychiatric association.

Ercan, Z. (2005). Testi Kırılmadan. İstanbul: Doğan Yayıncılık.

Ermağan, E. (2010). İlk Öğretim Okullarında Uygulanan Madde Kullanımını önleme Programlarının Etkinlik ve Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.

Geçtan, E.(2010). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Metis Yayınları.

Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu.(2003). Ankara: KOM Daire Başkanlığı Yayınları.

Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu. (2007). 2006 Raporu. Ankara: KOM Daire Başkanlığı.

Kalyoncu, Ö, A. (2009). Psikozların Etyopatogenezinde Bağımlılık Yapıcı Maddeler. Klinik Psikofarmokoloji Bülteni. Cilt 19.

Kurupınar, A. (2012). Orta Öğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı ve Yaygınlığı (Bartın İli Örneği).Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Klavuzu El Kitabı. (2012). Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını.

Madde Kullanımı Önleme Klavuzu. (2007). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü Yayını.

Ögel, K., Tamar, D. (1997).Türkiye’de Madde Bağımlılığı. AMATEM 1997 Yılı Raporu

Ögel, K. (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerçekler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Ögel, K. (2002). Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi. İstanbul IQ Yayıncılık.

Ögel, K., Taner, S., Yılmazçetin, C. (2003). *Ergenlerde Madde Kullanım Bozukluklarına Yak laşım Klavuzu*. İstanbul: IQ Yayıncılık.

Ünlü, A. , Uğur, E. (2014). Gençlere El Kitabı Madde Bağımlılığını Önleme. (Hedef Olma Hedefsiz Kalma Projesi. İSTKA Projesi). İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü Madde Kullanımı ile Mücadele Büro Amirliği.

Yılmaz, A. (2004). Uyuşturucu ve Bağımlılık. Ankara. Eryaba Yayıncılık.

Yüncü, Z. , Aydın, C. , Coşkunol, H. , Altıntoprak, E. , Bayram, Türkan, A. (2006). Çocuk ve Ergenlere Yönelik Bir Bağımlılık Merkezine İki Yıl Süresince Başvuran Olguların Sosyodemografik Değerlendirilmesi. Bağımlılık Dergisi(Journal of Dependence). Cilt 7.

Risk and Protective Factors for Alkohol and other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Subtance Abuse Prevention

J. David Hawkins, Richard E Catalano, and Janet Y Miller

Amerka Birleşik Devletleri

DERGİ

National Instıtute on Drug Abuse

Susceptibility to peer pressure,Self=Esteem

Thomas J. Glynn, Ph.D.

Carl G. Leukefeld, D.S.W.

Jacqueline P. Ludford, M.S.

T.E Dielman,Phd

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

and Health Locus of Control as Corretates of Adolescent Substance Abuse

Pamela C.Companelli

Jean. T.Shope,PhD Amy T Butchart,BA

Amerika Birleşik

Devletleri

DERGİ

How Effective ıs Drug Abuse Resıstance Education? A Meta=Analysis of Project Dare Outcome Evaluations

Susan T. Ennet, PhD, Nancy S. Tobler, MS, PhD,

Christopher L. Ringwalt, DrPH, and Robert L. Flewelling, PhD

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

A Cognitive =Behavioral Approach to substance Abuse Provention : 1 year follow up

GILBERT J. BOTVIN, ELI BAKER, ANNE D. FILAZZOLA, and ELIZABETH M. BOTVIN

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

Proximal Impact two First GradePreventive İntervention on the early risk Behaviors for later Substance Abuse,Depression,Antisocial Behavior

Nicholas S. lalongo,2 Lisa Werthamer, and Sheppard G. Kellam Johns Hopkins University

C. Hendricks Brown, Songbai Wang, and Yuhua Lin

University of South Florida

We

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

Etiology of Drug Abuse Implications for Prevention

Coryl LaRue Jones, Ph.D.

Robert J. Battjes, D.S.W.

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

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

RICHARD D. B. VELLEMAN1, LORNA

J. TEMPLETON1, & ALEX G. COPELLO

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Cop sın the Classroom: A Longıtudınal Evaluation of Drug Abuse Resıstance Education

Dennis P.Rosenbaum Robert L.Flewelling Suzan L.Baıley

Chrıs L.Rıngwalt Deanna L. Wilkinson

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Long team follow up result of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle=class populaton

Gilbert J. Botvin, PhD; Eli Baker, PhD; Linda Dusenbury, PhD; Elizabeth M. Botvin, PhD; Tracy Diaz

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

Relative Effectiveness of comprchensive community Programming for drug Abuse Prevention with high risk and Low Risk Adolescents

1. Anderson Johnson, Mary Ann Pentz, Mark
2. Weber, James H. Dwyer, Neal Baer, David P. MacKinnon, and William B. Hansen

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Substance Abuse Prevention: Theory,

Practice, and Effectiveness GilbertJ. Botvin

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Longitudinal Substance Initiation Outcomes for a Universal Preventive

Intervention Combining Family and School Programs

Richard L. Spoth, Cleve Redmond, Linda Trudeau, and Chungyeol Shin

Iowa State University

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Preventing Adolescent Drug Abuse Through a Multimodal

Cognitive-Behavioral Approach: Results of a 3^ear Study

Gilbert J. Botvin, Eli Baker, Linda Dusenbury,

Stephanie Tortu, and Elizabeth M. Botvin Cornell University Medical College

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

The Social Epidemiology of Substance Use

Sandro Galea1,2, Arijit Nandi1, and David Vlahov1,2,3

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

Affective and Social Influences Approaches to the Prevention

of Multiple Substance Abuse among Seventh Grade Students: Results from Project SMART

WILLIAM B. HANSEN, PH.D.,\*

C. ANDERSON JOHNSON, PH.D.,\*,~ BRIAN R. FLAY, D.PHIL., JOHN W. GRAHAM, PH.D., AND

JUDITH SOBEL,phd

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

A Multicommunity Trail for Primary Prevention of Adolescent Drug Abuse : Effects on Drug Use Prevalence

Mary Ann Pentz, PhD; James H. Dwyer, PhD; David

P. MacKinnon, PhD; Brian R. Flay, DPhil; William B. Hansen, PhD; Eric Yu I. Wang, MS; C. Anderson Johnson, PhD

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

TWELFTH GRADE FOLLOW-UP OF THE EFFECTIVENESS OF A MIDDLE SCHOOL- BASED

SUBSTANCE ABUSE PREVENTION PROGRAM\*

JE T. SHOPEAN LAUREL A. COPELAND MARY E. KAMP

SYLVIA W. LANG

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Eleven Componens of Effective Drug Abuse Prevention Curricula

Linda Dusenbury Methea Falco

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Enhancing Shool = Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social,Emotional, and Academic Lear2ning

Amerika Birleşik

Devletleri DERGİ

Nyanda McBride

Harm minimisation in shool Drug Education. Final results of the shool health and Alcohol Harm Reduction Project

, Fiona Farringdon

, Richard Midford

, Lynn Meuleners

& Mike Phillips

Amerika Birleşik Devletleri

DERGİ

Discovering LİFE SKİLLS

McGraw=Hill Education

Amerika Birleşik

Devletleri KİTAP

American Indian Life Skills Development

Curriculum Teresa D.Lafromboise

Amerika Birleşik

Devletleri KİTAP

SCHOOL based education for drug abuse

prevention Gilbert j.Botvin

Amerika Birleşik

Devletleri KİTAP

Life skills training elementary sample Gilbert j.Botvin Amerika Birleşik

Devletleri

KİTAP

Life skills training high shool sample Gilbert j.Botvin Amerika Birleşik

Devletleri

KİTAP

Life skills training midle shool Gilbert j.Botvin Amerika Birleşik Devletleri

KİTAP

Life skills training parents programme Gilbert j.Botvin Amerika Birleşik

Devletleri KİTAP

Life skills training transitpms Gilbert j.Botvin Amerika Birleşik Devletleri

KİTAP

232