“FARK ET FARK ETTİR” BAĞIMLILIKLA MÜCADELE YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI

İSTANBUL İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
Bağımlılıkla Mücadele Mali Destek Programı
2015-2016

“FARK ET FARK ETTİR” BAĞIMLILIKLA MÜCADELE YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI

İSTANBUL İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
Bağımlılıkla Mücadele Mali Destek Programı
2015-2016

İSTANBUL KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KALKINMA BAKANLIĞI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

POLİS EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

Editör

Nesrin KAKIRMAN

İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü Md. Yardımcısı

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü

e-posta: rehberlik34@meb.gov.tr

Yazarlar

Dr. Nüket AFAT

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Özel Eğitim ve Rehberlik Bölümü

nuketafat@hotmail.com

Uzm.Murat TEMİZ

Uzman Psikolojik Danışman

Beşiktaş Rehberlik ve Araştırma

Merkezi Müdürlüğü

murattemiz71@hotmail.com

Uzm.Lale Pınar ÇORAKLI

Uzm. Psikolojik Danışman

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Bölümü

lalepinarcorakli@hotmail.com

Yetkin BASKIN

Psikolojik Danışman

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Bölümü

yetkinbaskin@gmail.com

İSTANBUL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Binbirdirek Mah. Dr. İmren Öktem Cad. Eski Sultanahmet Adliye Sarayı No:1 Sultanahmet/İstanbul/Türkiye

+90(212)455 04 00

+90(534)222 96 73

Grafik Tasarım:
Mustafa Fatih KILIÇ
mfkilic@fsm.edu.tr

İstanbul Kalkınma Ajansının desteklediği" FARKET FARKETTİR YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI" kapsamında hazırlanmıştır. Bu proje İstanbul kalkınma Ajansı tarafından finanse edilen İSTKA/2015/BGM/0063 Referans Numaralı Bağımlılıkla Mücadele Mali Destek Programı kapsamında yürütülmektedir. İçerikle ilgili tek sorumluluk İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğüne ait olup, İSTKA ve Kalkınma Bakanlığının görüşlerini yansıtmamaktadır.

ÖNSÖZ

Bilim ve teknolojinin baş döndürücü hızla geliştiği günümüzde, siyasi, sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda yaşanan memnuniyet verici gelişmeler bir takım sorunları da beraberinde getirmiştir. Geleceğimizin teminatı olan çocuk ve gençlerimizi gerekli bilgi, beceri ve donanımla mücehhez kılmak, onları olumsuzluklardan, kötü davranışlardan ve onları zehirleyen madde bağımlılığından korumak da asli görevlerimiz arasındadır.

Bilindiği üzere madde kullanımız insanlık tarihi kadar eskidir. Madde kullanımı sorunları ise son 20-30 yıldır psikiyatri ve tıp alanında çok daha önemsenmeye başlanmıştır. Madde bağımlılığı sadece sağlık değil adalet, güvenlik ve daha da önemlisi eğitim gibi birçok alanı ilgilendiren bir sorundur. Madde kullanımı toplum tarafından kaynak alır ve yine çözümü de bu kaynaktan güç alır. Yukarıda da kısaca değindiğimiz gibi madde bağımlılığı sadece sağlık alanını ilgilendiren bir durum değildir ancak yansıması olarak en çok etkilenen alanlardan birisi de eğitim alanıdır. Dolaylı ve direkt etkilenen bir alan olarak eğitimde kullanıcı yaşı itibariyle ortaokullara kadar inmiş olan madde kullanımını önlemek ilk olarak eğitimde alınacak önlemlerle mümkün olabilecektir. Eğer biz eğitimciler eğitim kurumlarımızda madde kullanımını zamanında tespit edebilirsek ve önleme programlarımızı devreye sokabilirsek, ileride oluşabilecek bağımlılıkları başlamadan önlemiş olabiliriz. Bu amaçla uzmanlarca yapılmış birçok önleme programı okullarımızda ve kurumlarımızda konunun uzmanı eğitimcilerimiz tarafından hızla devreye sokulmuş ve kayda değer ilerlemeler sağlanmıştır.

Madde kullanımını önlemede son dönem gelişmelerini de kapsayan yeni bir çalışma olarak İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğümüzün proje sahibi olarak yürüttüğü, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Şube Müdürlüğü, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün proje ortaklarımız olarak yer aldığı "FARKET FARKETTİR YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI" İstanbul Kalkınma Ajansı projesi olarak 2015 yılında yürütülmeye başlanmıştır. Projedeki amacımız çocuklarımızın ve gençlerimizin madde kullanımı ile ortaya çıkabilecek sorunları önceden tespit edebilmek ve gerekli müdahalelerin yapılmasına olanak sağlamaktır. Bu amaçla yeni başlamış, başlamayı düşünen yada bırakmayı düşünen gençlerimiz için bir yol açmış olacağız.

Projenin çıktılarından birisi ve en önemlisi ise "YAŞAM BECERİSİ EĞİTİMİ" Kitabı dır. Madde bağımlılığıyla ilgili yeni güncellenmiş Yaşam Becerisi Eğitim kitabı ile okul ve kurumlarımızdaki uzmanlara ışık tutacak bir yol haritası çizilmiş olacak böylelikle önleme tabanlı çalışmalarda yeni bir çığır açılmış olacaktır. Diğer yandan çeşitli video ve kamu spotu tarzında çalışmalarla önleme tabanlı çalışmalar desteklenecektir.

Kendi alanında çok değerli bir merhaleyi işaret eden bu proje çocuklarımızın ve gençlerimizin sağlıklı birer birey olarak hayattaki yerlerini almalarını sağlamada önemli bir katkı sağlayacaktır diye düşünüyoruz.

Ömer Faruk YELKENCİ
İstanbul Milli Eğitim Müdürü

Günümüzün teknoloji çağı olmasının, kişilerarası iletişimi ve etkileşimi değiştirdiği; İnsanoğlunu yalnızlaşmaya yönelttiği bir gerçektir. Bireyselleşmenin arttığı bu şartlarda çocuklarımıza ve gençlerimize sağlıklı bir gelecek hazırlamak, onların üretkenliklerini arttırmak ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarını sağlamak giderek zorlaşmaktadır.

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Şube Müdürlüğü olarak okullarımızda madde bağımlılığı ile mücadele için koruyucu ve önleyici eğitim projesi gerçekleştirmek üzere yola çıktığımız "FARK ET FARK ETTİR Yaşam Becerisi Eğitim Programı", çocukların ve gençlerin madde kullanımı ile ortaya çıkabileceği sorunlar oluşmadan önce ya da erken dönemde fark edilip önlenebilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Farklı yaş gruplarına ve farklı hedef kitlelere yönelik geliştirilen bu program , farkındalık artırıcı çalışmalarla yeni bir modelin geliştirilmesi ve bu modelle birlikte toplumda madde kullanımı ve davranış bağımlılığı riskinden uzak gençlerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Projemizde yer alan faaliyetler ile Yaşam Becerileri Eğitim Programları, drama tabanlı uygulamaların dışında her derse yönelik animasyon ve video tabanlı uygulamalar, düzenlenecek eğitimler, dağıtılacak el kitapçıkları, kazandırılacak olumlu davranış değişiklikleri gençlerde ortaya çıkan iyi rol modelleri desteklenmiş olacak, sosyal problemlere karşı sorumluluk duyguları artırılacak ve çözüme aktif katılımları sağlanmış olacaktır. Toplumun, drama, görsel ve anlatım temelli verilecek eğitimlerle oluşabilecek riski önceden fark edip gerekli önlemleri alabilmeleri ve gençlerin sosyal hayatına etki edecek çalışmaları geliştirmeleri sağlanacaktır. Böylelikle toplum bireylerinin sosyal dışlanmaya neden olan faktörlerle ilgili farkındalık seviyesi artacak ve bu çalışmalar doğrultusunda kurumlar arası işbirliğinin artırılması sağlanacağından programın önceliklerinde doğrudan ilgilidir. Burada sadece gençlerin beceri kapasiteleri tek başına artırılmayacak buna ek olarak aile ve eğitimcilere yönelik programlarla da gencin korunması ve risklerden uzak kalma durumu daha fazla olacaktır.

Hazırlamış olduğumuz bu programların, madde bağımlılığı ile mücadele konusunda ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere bir yol haritası niteliğinde olmasını diliyorum...

Nesrin KAKIRMAN
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

Son yıllarda zararlı ve bağımlılık yapıcı maddeleri kullanan çocuk ve genlerimizin sayısı giderek artmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerimizin bağımlılık yapıcı maddelerle tanışma riski diğer zamanlara oranla çok daha arttığı bir gerçektir. Risk giderek büyümektedir ve sadece gençler ve yetişkinleri değil tüm toplumu etkilemektedir.

Bağımlılık yapıcı maddelerin sadece kişinin kendisine olan etkisinden söz etmek olayı basite indirgemek olacaktır. Bu maddelerin ve maddeleri kullanan kişilerin kendilerine olduğu kadar ülke ekonomisine, sosyal dokusuna, aile yapısına ve daha birçok yapıya karşı olumsuz etkileri olmaktadır. Bağımlıların tedavisi için harcanan meblağlar daha başka alanlar için kullanılabilir örneğin. Üstelik bağımlılık tedavisi uzun ve zor bir süreçtir. Aynı zamanda bir çok kurumun işin içine dahil olduğu, koordinasyon sağladığı bir uzun bir süreçtir. Bu süreçte hem devlet kaynakları kullanılmakta, hem de kişinin kendisi ve ailesinin kaynakları kullanılmaktadır. Bu nedenle bağımlılık tedavi süreci uzun ve masraflı bir süreç olabilmektedir hem devlete hem de ailelere.

Ülkemiz bağımlılık yapıcı maddelerin geçiş güzergahı üzerindedir. Dolayısıyla bu tür maddeleri üreten kartellerin stratejik noktasıdır Türkiye. Asya ülkelerinde üretilen bağımlılık yapıcı maddeler Türkiye üzerinden Avrupa'ya pazarlanmaktadır. Bu tür maddeler ülkemiz üzerinden geçirilirken bir kısmı da ülkemiz insanlarını zehirlemek için Türkiye pazarına sunulmaktadır. Avrupa ve ABD ye oranla kullanım oranımız görece olarak düşük olsa da Türkiye'nin de belli bir Pazar payı vardır ve üretici karteller bu Pazar payını kaybetmemek için birçok yöntemle insanlarımızı zehirlemeye devam etmektedirler.

Türkiye, madde bağımlılığını önlemede hukuksal olarak birçok Avrupa ülkesinden daha ileride diyebiliriz. Çıkarılan kanunlarla, sınırlarımızda ve ülke içerisinde yakalanan uyuşturucu madde miktarlarıyla ciddi bir mücadele içerisindedir ve bu mücadelede çoğunlukla başarılı olmuştur. Gerek kolluk kuvvetleri gerekse yardımcı birimler süreç içerisinde büyük başarılara imza atmışlardır.

Madde kullanımını önleme kişisel bir yolculuk olduğu kadar ailesel ve devletsel bir süreçtirde. Ancak kişinin bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durması, ailelerin çocuklarını iyi gözlemlemesi başarıya götüren bir yol olacaktır.

Proje Ekibi

Yararlanıcı Kurum : İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü.

Mali Destek Programı Adı: Bağımlılıkla Mücadele Mali Destek Programı.

Proje Adı : Fark Et Fark Ettir Yaşam Becerileri Eğitim Programı Projesi.

Proje Ortakları : Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi,

İstanbul Emniyet Müdürlüğü, İstanbul Gençlik ve Spor Müdürlüğü

Proje İştirakçileri : -

Proje Bütçesi : 751.600,08

Ajans Destek Tutarı ve Oranı: 676.345,19

Projenin Süresi : 1 yıl

Projenin Başlangıç ve Bitiş Tarihleri: 01/10/2015 - 30/09/2016

İçindekiler

1.BÖLÜM

A.Maddeye Bağımlılık ve Madde Nedir……..14

Madde……..14

Bağımlılık……..14

Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Sınıflandırılması……..15

B.Madde Kullanım Tarihçesi……..17

1.SİGARA……19

2.ALKOL……22

3.ESRAR……25

4.EROİN……27

5.KOKAİN……29

6.ECSTASY……..31

7.HALLÜSİNOJENLER……..33

8.UÇUCU MADDELER……..34

9.UYARICI MADDELER……37

Bilim ve teknolojinin baş döndürücü hızla geliştiği günümüzde, siyasi, sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda yaşanan memnuniyet verici gelişmeler bir takım sorunları da beraberinde getirmiştir. Geleceğimizin teminatı olan çocuk ve gençlerimizi gerekli bilgi, beceri ve donanımla mücehhez kılmak, onları olumsuzluklardan, kötü davranışlardan ve onları zehirleyen madde bağımlılığından korumak da asli görevlerimiz arasındadır.

Bilindiği üzere madde kullanımız insanlık tarihi kadar eskidir. Madde kullanımı sorunları ise son 20-30 yıldır psikiyatri ve tıp alanında çok daha önemsenmeye başlanmıştır. Madde bağımlılığı sadece sağlık değil adalet, güvenlik ve daha da önemlisi eğitim gibi birçok alanı ilgilendiren bir sorundur. Madde kullanımı toplum tarafından kaynak alır ve yine çözümü de bu kaynaktan güç alır. Yukarıda da kısaca değindiğimiz gibi madde bağımlılığı sadece sağlık alanını ilgilendiren bir durum değildir ancak yansıması olarak en çok etkilenen alanlardan birisi de eğitim alanıdır. Dolaylı ve direkt etkilenen bir alan olarak eğitimde kullanıcı yaşı itibariyle ortaokullara kadar inmiş olan madde kullanımını önlemek ilk olarak eğitimde alınacak önlemlerle mümkün olabilecektir. Eğer biz eğitimciler eğitim kurumlarımızda madde kullanımını zamanında tespit edebilirsek ve önleme programlarımızı devreye sokabilirsek, ileride oluşabilecek bağımlılıkları başlamadan önlemiş olabiliriz. Bu amaçla uzmanlarca yapılmış birçok önleme programı okullarımızda ve kurumlarımızda konunun uzmanı eğitimcilerimiz tarafından hızla devreye sokulmuş ve kayda değer ilerlemeler sağlanmıştır.

Madde kullanımını önlemede son dönem gelişmelerini de kapsayan yeni bir çalışma olarak İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğümüzün proje sahibi olarak yürüttüğü, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Şube Müdürlüğü, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün proje ortaklarımız olarak yer aldığı "FARKET FARKETTİR YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI" İstanbul Kalkınma Ajansı projesi olarak 2015 yılında yürütülmeye başlanmıştır. Projedeki amacımız çocuklarımızın ve gençlerimizin madde kullanımı ile ortaya çıkabilecek sorunları önceden tespit edebilmek ve gerekli müdahalelerin yapılmasına olanak sağlamaktır. Bu amaçla yeni başlamış, başlamayı düşünen yada bırakmayı düşünen gençlerimiz için bir yol açmış olacağız.

Son yıllarda zararlı ve bağımlılık yapıcı maddeleri kullanan çocuk ve genlerimizin sayısı giderek artmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerimizin bağımlılık yapıcı maddelerle tanışma riski diğer zamanlara oranla çok daha arttığı bir gerçektir. Risk giderek büyümektedir ve sadece gençler ve yetişkinleri değil tüm toplumu etkilemektedir.

Bağımlılık yapıcı maddelerin sadece kişinin kendisine olan etkisinden söz etmek olayı basite indirgemek olacaktır. Bu maddelerin ve maddeleri kullanan kişilerin kendilerine olduğu kadar ülke ekonomisine, sosyal dokusuna, aile yapısına ve daha birçok yapıya karşı olumsuz etkileri olmaktadır. Bağımlıların tedavisi için harcanan meblağlar daha başka alanlar için kullanılabilir örneğin. Üstelik bağımlılık tedavisi uzun ve zor bir süreçtir. Aynı zamanda bir çok kurumun işin içine dahil olduğu, koordinasyon sağladığı bir uzun bir süreçtir. Bu süreçte hem devlet kaynakları kullanılmakta, hem de kişinin kendisi ve ailesinin kaynakları kullanılmaktadır. Bu nedenle bağımlılık tedavi süreci uzun ve masraflı bir süreç olabilmektedir hem devlete hem de ailelere.

Ülkemiz bağımlılık yapıcı maddelerin geçiş güzergahı üzerindedir. Dolayısıyla bu tür maddeleri üreten kartellerin stratejik noktasıdır Türkiye. Asya ülkelerinde üretilen bağımlılık yapıcı maddeler Türkiye üzerinden Avrupa'ya pazarlanmaktadır. Bu tür maddeler ülkemiz üzerinden geçirilirken bir kısmı da ülkemiz insanlarını zehirlemek için Türkiye pazarına sunulmaktadır. Avrupa ve ABD ye oranla kullanım oranımız görece olarak düşük olsa da Türkiye'nin de belli bir Pazar payı vardır ve üretici karteller bu Pazar payını kaybetmemek için birçok yöntemle insanlarımızı zehirlemeye devam etmektedirler.

Türkiye, madde bağımlılığını önlemede hukuksal olarak birçok Avrupa ülkesinden daha ileride diyebiliriz. Çıkarılan kanunlarla, sınırlarımızda ve ülke içerisinde yakalanan uyuşturucu madde miktarlarıyla ciddi bir mücadele içerisindedir ve bu mücadelede çoğunlukla başarılı olmuştur. Gerek kolluk kuvvetleri gerekse yardımcı birimler süreç içerisinde büyük başarılara imza atmışlardır.

Madde kullanımını önleme kişisel bir yolculuk olduğu kadar ailesel ve devletsel bir süreçtirde. Ancak kişinin bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durması, ailelerin çocuklarını iyi gözlemlemesi başarıya götüren bir yol olacaktır.

I BÖLÜM

MADDE KULLANIM PROBLEMİ

Giriş

Bu bölümde bağımlılık ve bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımının tarihsel gelişimi ele alınarak, özellikle toplumların sosyo-ekonomik ve teknolojik olarak gelişmesiyle birlikte hızla artan etkileşim ve iletişim yöntemleri sayesinde çağımızın terör ile birlikte en büyük sorunlarında birisi olarak nitelendirilen madde kötüye kullanımı ve değişime uğrayan madde ve bağımlılık çeşitlerine değinilecektir.

A. Maddeye Bağımlılık ve Madde nedir ?

Madde:

Madde; bireyin işlevini ve tüm beden yapılarını etkileyerek, zamanla organ sistemlerinde kalıcı değişikliklere yol açan, ruhsal ve davranışsal sorunlar oluşturan, yaşam için gerekli olmayan, doğal yada yapay, sahte bir iyi oluş hali ortaya çıkaran tüm maddelerdir (Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu, 2003:148).

Madde; belirli bir dozda alındığı zaman kişinin sinir sistemine etki ederek akli, fiziki ve psikolojik dengesini bozan, fert ve toplum içiresinde iktisadi ve sosyal çöküntü meydana getiren, alışkanlık ve bağımlılık yapan, kanunların kullanılmasını, bulundurulmasını ve satışını yasakladığı, narkotik ve psikotrop sözcükleriyle ifade edilen maddeler bağımlılık yapan maddeler olarak tanımlanmaktadır (Madde Kullanım ve Önleme Raporu, 2007:12).

Maddenin Zararlı Kullanımı:

Maddenin zararlı kullanımı; Kişinin kendine, hayatına ve çevresine zarar verecek tarzda madde kullanmasıdır. Madde kullanımı kişiye zarar verdiği halde madde kullanımı devam etmektedir (Kurupınar, 2012: 11).

DSM-4-TR'ye göre ise; maddeyi zararlı (kötüye) kullanmanın temel niteliği; tekrarlayan madde kullanımına bağlı yineleyen, önemli olumsuz sonuçlar olmasına karşın uyum bozucu bir madde kullanımının olmasıdır.

Bağımlılık:

Kişinin kullandığı maddeyi bir çok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen madde kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bir bölümünü madde arayarak geçirmesidir (Ögel, 2001:17).

Bağımlılık, psikotrop bir maddeyle merkezi sinir sistemi arasındaki etkileşimden doğan ve maddenin keyif arttırıcı psişik etkilerini duyumsamak ve bazen de yokluğunun vereceği huzursuzluktan sakınmak için maddeyi devamlı ve periyodik olarak almak isteğidir (Akyar, 2009: 7).

Bağımlılık bir ilişki türüdür. Bireyin herhangi bir nesne yada durumla kurduğu ilişkide sonradan ortaya çıkan durumdur. Bir başka deyişle, sadece maddenin kullanılmasıyla birey üzerinde meydana gelen sahte iyi oluş halidir. Alışkanlıkla iptila olarak adlandırılan tutkunluk arasında yasalarda belirtilen en önemli özellik maddenin kullanımıyla kişide meydana gelene fiziki bağımlılık ve tolerans gelişimin ortaya çıkarma özelliğidir (Babaoğlu, 1997: 150)

Sağlığımıza, yaşamımıza, fiziksel, psikolojik ve somatik, ekonomik ve toplumsal bir çok olumsuz etkilerine rağmen herhangi bir maddenin kullanılmaya devam etmesi, bununla beraber kullanma toleransının artmasıyla birlikte kullanma isteğinin durdurulamaması, yokluğunda ise yoksunluk hissinin yaşanmasıdır.

Madde Bağımlılığı:

Ögel'e göre; Kişinin kullandığı maddeyi bir çok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen madde kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bir bölümünü madde arayarak geçirmesidir (Ögel, 2001:17).

Madde bağımlılığı; vücudun bir yada birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde maddenin kullanımının bırakılamamadır (Ünlü. Uğur. 2014: 6).

Madde bağımlılığı yalnız kişisel değil, aynı zamanda sosyal sorunlar oluşturması nedeniyle toplum sağlığını tehdit eden en ciddi sorunlardan birisidir. Madde bağımlılığının varlığı, hem bağımlının işgücü kaybı olması, hem yasadışı eylemlerinin sonucu cezaevi yaşantılarının olması, hem de çeşitli sağlık sorunları nedeniyle ciddi bir ekonomik yük getirmektedir. Ayrıca yukarıda sayılan nedenlerle madde kullanımı, suç işleme, çalışamama gibi sorunlar toplumu sosyal olarak da etkileyen çeşitli sonuçlara yol açmaktadır ((Madde Kullanım ve Önleme Raporu, 2007:12).

Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Sınıflandırılması:

Madde bağımlılığı ve kullanımı sorunu son yıllarda ülkemizin genel bir sorunu haline gelmiştir. Bu sebeplerden dolayı, çocuklarımızı ve gençleri her türlü bağımlılıktan korumak için bir çok çalışma yapılmaktadır. Özellikle 2014 yılında bağımlılıkla mücadelenin devlet politikası haline gelmesinden sonra birçok kamu kurumu bağımlılıkla etkin mücadeleye girişmiş, madde bağımlılığı ve madde bağımlılığını önleme konusunda birçok projeyi uygulamaya koymuşlardır. Madde bağımlılığıyla mücadele eden sadece kamu kurumları değildir elbette. Uzun yıllardan beri bağımlılığı önleme ve bağımlılıkla mücadele konularında birçok çalışma yapmış ve hala da yapmaya devam eden Üniversitelerimiz, STK (sivil Toplum Kuruluşları), dernekler, vakıflar v.b. Bulunmaktadır. Çalışmaların ve projelerin çeşitliliği toplumun madde bağımlılığına olan duyarlılığını arttırdığı gözlemlenmedir. Projeler ne kadar fazla olursa olsun bu alanda yapılmış bilimsel çalışmalar da çok önem taşımaktadır. Maalesef ülkemizde madde bağımlılığı ve önleme çalışmaları konusunda son yıllarda artmakla birlikte yeterince bilimsel çalışmanın olmadığı dikkat çekici bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır.

Uzmanlar, ülkemizde madde bağımlılığı ve kullanımının Avrupa ve ABD (Amerika Birleşik Devletleri) ne oranla daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Ancak bu oran ve kullanma sıklığı giderek artmaktadır.

Bağımlılık yapıcı maddeleri gelen hatlarıyla tanımlamak istersek; bireyde ruhsal, fiziksel, psikosomatik ve davranışsal değişikliklere yol açan, kullanan kişinin kullanma sıklığını (toleransı) arttırmasına sebep olup bağımlılık yapan maddeler kastedilmektedir.

Bu maddelerin başlıcaları şunlarıdır:

Tütün

Alkol

Esrar ve diğer uyuşturucu maddeler

Ecstasy

Uçucu maddeler

Uyarıcı maddeler

Hallüsinajönler

B. Madde Kullanımının Tarihçesi:

Uyuşturucu maddeler ve madde bağımlılığı kavramı aslında insanlık tarihi kadar eski bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bektaş'a göre madde bağımlılığı kavramı tarihsel gerçeklik ve toplumsal değişimle anlam kazanır. Bağımlılık yapan maddelerin tarihçesi, uzmanlarca " binlerce yıl", " insanlık tarihi kadar eski" sözcükleriyle tanımlanmaktadır (Bektaş, 1991:15).

Bağımlılık yapan maddelerin tarihsel gelişimine kısaca bakıldığında, ağrıyı , acıyı dindiren, çocuklarda uyku problemlerinin çözümü için önemli ağır uyuşturucular sınıfında yer alan afyonun, insanoğlu tarafından kullanıldığı görülmektedir. Özellikle morfin, eroin ve kokain gibi etkili uyuşturucuların yapımında kullanılan afyonun üç bin yıl önce hekimlerin tekeline geçtiği bilinmektedir. Yunanca da mekone olarak adlandırılan afyonun insanoğlu tarafından ağrıyı , acıyı dindiren, uyku problemlerinin çözümü gibi faydalı alanlarda kullanılmasına karşın zamanla kötüye kullanıldığı, 14. yüzyılda kilise tutanaklarından afyon kullanımı ve bağımlılığı ile mücadele edilmeye çalışıldığı görülmektedir. 18.yüzyıla kadar her ne kadar afyon bitkisinin öldürücü etkisi olduğu tespit edilmiş ve tiryakilik yaptığı bilinmiş ise de, bağımlılık kavramından hiç söz edilmemiştir. Çünkü bu maddenin tamamen keyif veren, rahatlatan etkilerinden söz edilmiş, bu nedenle afyon savaşları tarih sahnesinde yer almıştır (Babaoğlu, 1997: 19).

İlkel toplumlarda, kabile ayinlerinde ve erkekliğe geçiş törenlerinde değiştirilmiş bilinç durumları denilen, susuzluk, uyku yoksunluğu, sosyal ve duygusal yalıtım, ağrılı uyaranlar, dans, meditasyon, dua, işitsel uyaranlar, hipnotik telkinler gibi yöntemlere ek olarak halusinojen bitkiler, esrar gibi psiko-aktif maddeler büyük rol oynamaktaydı. Halusinojenik maddeler içeren mantarlar Aztek ve Maya uygarlıklarında, psiko-aktif bir madde olan Amanita Muscaria mantarları ise Asya kıtasındaki şaman törenlerinde kullanılmaktaydı. Kokain, Güney Amerika yerlileri tarafından, sert doğa koşullarına karşı, uzun yaya yolculuklarında açlığa ve yorgunluğa karşı bugün bile kullanılmaktadır.3000 yıllık geçmişe sahip Hindu metinlerinde esrar kutsal bir yere oturtulmaktaydı. Afyon, Eski Roma ve Yunan uygarlıklarında birçok hastalığın tedavisinde ve sorunların giderilmesinde kullanılmıştır. Bu maddeler Mısır, pers ve Hint uygarlıklarında da yaygın olarak kullanılmaktadır. Mezopotamya bölgesinde yaşamış olan Asur ve Sümerler ile ilgili kayıtlarda, Orta Asya'da bulunan Moğol, Türk ve Sibirya bölgesinde de bu maddelerin dinsel törenlerde kullanıldığına ilişkin bilgiler bulunmaktadır (Akyar, 2009: 10).

Son yüzyıllara kadar madde bağımlılığı değişik madde türlerine göre dünyanın kısıtlı kesimiyle sınırlıydı. Dünyadaki hızlı değişim, teknoloji devrimi, toplumsal ve sosyal alanlardaki ilerlemeyle birlikte iletişim kaynaklarının artması, bilgiye ve kişilere ulaşımın daha hızlı ve kolay olması neticesinde bağımlılık yapıcı maddelere ulaşımda kolaylaşmıştır. Savaşlar, ekonomik buhranlar, toplumsal

Yaşamın ve aile dinamiklerinin hızla değişmesi neticesinde. Bir zamanlar genel olarak sadece tedavi amaçlı kullanılan bu bağımlılık yapan maddeler artık keyif verici amaçla da kullanılmaya başlanmıştır. Bununla birlikte bu maddelerin ticareti de önce lokal sonrada uluslar arası ticareti başlamış oldu.

Osmanlı Devleti'nin parçalanmasına yakın dönemlerde eroin adlı uyuşturucu maddenin ham maddesi olan afyon bitkisinin ekimi, üretimi ve ticareti tamamen serbest bırakılmıştır. Osmanlı Devleti'nin parçalanması sonucunda ortaya çıkmış bulunan Türkiye Cumhuriyeti Devleti 18 Temmuz 1932 yılında Milletler Cemiyeti'ne alınmıştır. Bu gelişmeden sonra 3 Nisan 1932 yılında, haşhaş tarımının sınırlanması ve afyon alım satım işlerinin İktisat Vekaleti'ne bağlı "Uyuşturucu Maddeler İnhisarı"na verilmesine ilişkin yasa çıkarılmış, 1931 yılında imzalanan Cenevre Afyon Sözleşmesi'nin kabulü ile 1938 yılında bu maddenin üretimi Toprak Mahsulleri Ofisine devredilmiştir (Babaoğlu, 1997:100-106).

Uyuşturucu maddelerin üretim ve kaçakçılığının önlenmesi amacıyla uluslar arası düzeyde 1961 tarihli "Uyuşturucu Maddelere Dair Birleşmiş Milletler Tek Sözleşmesi", 1971 tarihli "Birleşmiş Milletler Psikotrop Maddeler Hakkındaki Sözleşme" ve 1988 tarihli "Uyuşturucu ve Psikotrop Maddelerin Kaçakçılığına Karşı Birleşmiş Milletler Sözleşmesi" imzalanarak madde kullanımı ve bağımlılığıyla mücadelede ciddi anlamda adımlar atılmıştır (Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu, 2003:16-117).

Son süreçte uyuşturucu maddeler ve madde bağımlılığıyla ilgili duyarlılığın tüm dünyada arttığı görülmektedir. Özellikle ülkemizde son yıllarda bu duyarlılığın en üst seviyeye ulaştığı, ülke strateji belgesine girdiği ve ulusal çapta bir çok projenin yapıldığı görülmektedir.

Uyuşturucu üretimi ve ticareti yapan ülkeler, özellikle Ortadoğu ülkeleri ürettikleri maddeleri ülkemiz üzerinden Avrupa'ya ve ABD ye göndermektedirler bu noktada ülkemizin uyuşturucu üretimi ve ticaretini yapan ülkelerin geçiş hattı üzerinde bulunması sebebiyle de gençlerimizin büyük bir risk altında olduğu bilincinden hareketle devletimiz "Madde Bağımlılığıyla Mücadele" konusunu ciddiye alarak tüm bağımlılıklarla mücadeleyi devlet politikası haline getirmiştir.

Bu kitapta daha çok Türkiye'de kullanılan bağımlılık yapıcı maddelere değinilecektir. Bunlar;

Sigara, alkol, kafein, uçucu maddeleri, esrar, eroin kokain, amfetamin, ecstasy, LSD den oluşmaktadır.

1. Sigara:

Sigara günümüzde bağımlılık yapıcı maddelerin en yaygınıdır. Erman'a göre yaygınlığı, gelişmiş ülkelerde azalırken geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde giderek artmaktadır. Toplumun hemen hemen bütününü ilgilendiren psikososyal bir sorundur (Ermağan, 2010:22).

Sigara, tütün bitkisinin (nicotina tabacum) kurutulmuş olan yapraklarından hazırlanır. Tütün puro, enfiye ve hatta çiğneme şeklinde kullanıldığı gibi, pipo ile de içilebilmektedir (Kurupınar, 2012 :33).

Sigara yandığında külü dışında insan vücuduna zararlı üç bileşen ortaya çıkar bunlar; katran (özellikle akciğer kanseri başta olmak üzere çeşitli kanser yapıcı birçok madde içerir), nikotin (uyarıcı bir maddedir) ve karbon monoksit.

Sigara içen kişilerin çoğunda nikotin bağımlılığı gelişir. Bağımlı olarak sınıflanan kişilerde her koşulda sigara içme isteği vardır, davranışları sigara içip içmemelerinden etkilenir ve zarar gördüklerini bilmelerine rağmen sigara içmeden duramazlar. Tütün içinde bulunan nikotin maddesi ile bağımlılığa neden olur (Akyar, 2009: 33).

Madde bağımlılığında ve madde kullanımına başlamada sigara yadsınamaz bir yere sahiptir. Madde kullanımına sigara ile başlayanların % 69.9'unun esrar, % 12.2' sinin eroin kullandığı tespit edilmiştir. Madde bağımlılığı sürecinde kullanım sıralamasına bakıldığında ilk sırada sigaranın yer aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla alkol, esrar, sentetik uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle birlikte diğer tahrip gücü yüksek bağılılık yapıcı maddeler gelmektedir. Tütün mamullerine bağımlılığın azalmasıyla birlikte diğer maddelere olan bağımlılıklarında görece olarak azalacağı ön görülmektedir. Ağır bağımlılık yapıcı maddelerin büyük bir bölümünün tütün içerisine karıştırılması suretiyle insanlar bağımlılığın merkezine çekilmekte, bu şekilde bağımlılık tuzağına düşmektedirler. Bu durumda tütün ve tütün mamullerinin tamamen kontrol altına alınarak içiminin kısıtlanması, içimi serbest alanların daraltılması, tütün içiminin zararları konusunda toplumsal bilincin arttırılması ve mutabakat sağlanması gerekmektedir (Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu, 2006:163).

Sigaradan ilk nefesin alınması ile birlikte nikotin, çok kısa bir sürede beyine ulaşır ve bazı merkezleri uyarmak suretiyle etkisini gösterir. Buna bağlı olarak, sigara kullanıcılarında ilk nefesten sonra bir rahatlama, endişe ve sıkıntıların hafiflemesi ve zihnin daha hızlı çalışması gibi algıları olur. Ancak bu durum düşünülenin aksine sigaranın yarattığı bir rahatlama duygusu olmayıp, çoğu kez yoksunluk hisseden kişinin vücudunun aradığı maddeye kavuşması ile duyduğu iyilik hissidir. Diğer taraftan, nikotin alımının kesilmesinden sonra ilk 24 saat içinde sigara için dayanılmaz bir istek, huzursuzluk, kızgınlık, endişe, dikkati toplama zorluğu, kalp hızının azalması, iştahın artması gibi bulgular ortaya çıktığı bilinmektedir. Başka bir deyişle nikotin eksikliği bağımlılarda yoksunluk bulguları olarak bilinen somut belirtilerin görülmesine neden olur. Bütün bu nedenlerden dolayı, sigara bağımlılığı Dünya Sağlık Örgütü tarafından artık ilaç ve madde bağımlılığına benzer bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Kurupınar, 2012:34).

Yukarıda değinildiği gibi sigara kullanıcılarının alkol ve madde kullanımına geçmeye daha elverişli oldukları bildirilmektedir. Sigara kullanıcılarının alkol kullanma oranlarının %12,6, yasadışı madde kullanma oranlarının ise %13,6 olduğu saptanmıştır. Buna karşı, sigara kullanmayanlarda alkol kullanma oranı %2,5, yasadışı madde kullanma oranları %3'tür. Bu veriler, sigaranın diğer maddelere geçişi kolaylaştırdığını bir kez daha vurgulamaktadır. Amerika'da sigaraya başlama yaşı 10-12 civarındadır. Yasadışı madde kullanımı bakımından değerlendirildiğinde, sigara kullanan 10-17 yaş arasındaki gençlerin, kullanmayanlara göre maddeye yönelme riskleri sekiz kat daha yüksektir. Aynı oran alkol için on bir kat daha fazladır (Ercan, 2005:45).

Tütün mamullerinde ve özellikle sigara içerisinde 4000 den fazla kimyasal maddenin bulunduğu ve bu maddeler içerisinde bulunan nikotin'in insanlarda merkezi sinir sistemini etkilediği bilinmektedir. Sigara ve tütün mamullerinin yakılması, koklanması yada çiğnenmesiyle birlikte kanserojen etkiye sahip bu maddelerin açığa çıkarak insan vücuduna nüfuz ettiği bilinmektedir.

Dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yol açığı hastalıklar sebebiyle sigara ve tütün mamulleri yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütünün verilerine göre 1990 yılı başlarında her yıl sigaranın neden olduğu bir sebepten 3 Milyon kişi hayatını kaybederken, günümüzde dünyada her yıl sigaraya bağlı sebeplerden hayatını kaybeden kişi sayısı 1.5 Milyonu geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde olmak üzere toplam 4.5 Milyon kişidir. Ülkemizde ise 70—100 bin kişinin sigaraya bağlı sebeplerden yaşamını yitirdiği bilinmektedir (Ermağan. 2010: 22).

Akciğer kanserinden ölümlerin % 80'i sigaradan kaynaklanmaktadır. Sigara içenlerden diş eti kanseri 5 –14 kat, ağız içi kanseri 3 – 30 kat, dil kanseri 4 —33 kat, bademcik kanseri 7—11 kat,

Gırtlak kanseri ise 16 kat daha fazla görülmektedir. Gırtlak kanserinin % 84'ü sigara içimiyle ilgilidir. Sigara içenlerde Lösemi görülme olasılığı 1.5 kat daha fazladır. Yemek borusu kanserinde esas neden sigara kullanımıdır. Mesane kanserine yakalanma riski sigara içmeyenlere oranla 2-3 misli daha fazladır. Yine pankreas kanserleri de sigara içenlerde 2 misli daha fazla görülmektedir. Böbrek kanserleri ise değişik çalışmalar ile 5 misline varan oranlarda daha sıktır. Genç kadınlarda rahim ağzı kanserlerinin görülme sıklığı sigara içimiyle yakın ilişkili olup 17 kat daha fazladır. Kronik akciğer hastalıklarının yine %80-90'ı sigaradan oluşmaktadır (Kurupınar, 2012: 18).

Sigara ve tütün mamulleri de beyin ve santral sinir sistemi üzerinde diğer uyuşturucu ve uçucu maddelerin yaptığı etkiye benzer etkiler yapar. Zihin işlevi hızlanır, anksiyeteyi yatıştırır, dikkatini toplamasına yardımcı olur ve kişinin sanal olarak kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Ancak bu iyi oluşluk hali sigaranın olumlu yada motive edici etkisinden değil, vücudun nikotin yoksunlu çekmesi neticesinde sigara içilerek nikotin yoksunluğunun giderilmesi sonucundadır.

Tütün ve sigara bağımlıları yaşadıkları sıkıntı ve sorunları giderme yolu olarak sigara içmeyi seçerler böylelikle sigara ve tütün mamulleriyle yaşamsal ve varoluşsal sorunları yada mutlulukları arasında bağ kurarlar. Bu şekilde sorunların giderilmesi ve mutluluk anlarının kutlanmasını sigaraya bağlamış olurlar. Bağların artması neticesinde de sigaraya olan bağımlılık giderek artmış ve kişi günlük içilen sigara miktarını arttırmış olur. Bu artış kişinin sağlığını olumsuz etkilediği kadar devletlerin bağımlılık yapıcı maddeler üzerindeki kontrolünü de azaltmış olur.

Dünyada ve ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında sigaraya başlama yaşı ergenlik dönemine tekabül eden yaşlar yani 11—18 yaşları arasında olduğu öngörülmekle beraber son yıllarda özellikle ülkemizde hem sigaraya başlama yaşı hem de uyuşturucu ve uçucu maddeleri kullanma yaşının daha da düştüğü dile getirilmektedir. Daha önceki senelerde sigara ve madde kullanımı öğrenciler arasında lise yıllarına denk gelirken, son süreçte ortaokullara kadar düştüğü gözlemlenmektedir. Bu da devletlerin madde kullanımını önleme çalışmalarını ciddi oranda sekteye uğratmaktadır.

Son yıllarda tütün ve tütün mamulleriyle mücadele hız kazanmıştır. Bu amaçlar birçok kanun çıkarılmış, topluma açık yerlerde tütün ve tütün mamullerinin içimi 4207 sayılı yasayla yasaklanmıştır. Yine buna ek olarak tütün mamullerindeki vergi oranı arttırılarak sigara fiyatlarına zam yapılmış, bu suretle sigara kullanımının azaltılması hedeflenmiştir. Aynı zamanda gerek kamu kurumları gerekse de STK lar tarafında tütün mamullerinin kullanımı ve madde bağımlılığını önleme konusunda birçok proje yapılarak toplum bilinçlendirilmeye çalışılmaktadır.

2. Alkol :

Alkol, tütün mamullerinde olduğu gibi kolay ulaşılabilir olması, etkisinin diğer uçucu ve uyuşturucu maddelere oranla daha uzun dönemde görülmesi, ülkemizde ve pek çok ülkede kullanımının yasal olması ve tarihsel süreci de göz önüne aldığında yüzyıllardır kullanılan en yaygın madde olması itibariyle aslında toplumlar açısından bakıldığında en tehlikeli maddelerden birisidir.

Toplumsal açıdan bakıldığında alkol kullanımı, trafik kazalarına, alkolle ilgili kazalara, ölüm ve yaralanmalara, doğum anomalilerine, her türlü şiddet ve suç işlemeye, iş kayıplarına, ailelerin dağılmasına yol açabilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde alkol kullanımı toplumsal açıdan büyük risk oluşturmaktadır.

Alkol, diğer bazı maddeler gibi keyif verici ve alışkanlık yaratıcı bir maddedir. İçki olarak kullanılan alkol, etil alkoldür (Madde Kullanım ve Önleme Raporu, 2007:65).

Etil alkol (CH3CH2OH) berrak, renksiz, keskin kokulu, yakıcı tatta, uçucu bir sıvıdır. Metil karbinol veya kısaca etanol de denir. Üretildiği hammaddeye göre hububat alkolü, buğday alkolü, melas alkolü vs. adları da alabilir. Endüstriyel alkol sınai maksatlarla kullanılan etil alkoldür. Etil alkolün elementel bileşimi %52.18 karbon, %34.78 oksijen ve %13.4 hidrojen şeklindedir. Su, eter ve çok sayıda organik sıvılarla kolayca karışabilir. Etil alkol fermantasyon ile veya kimyasal sentez ile üretilir (Kurupınar, 2012: 35).

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 1992 yılında yapılan bir araştırmaya göre; genel popülasyonda 42862 erişkinle görüşülerek yapılan " National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey" (NLAES) araştırmalarından elde edilen verilere göre, yaşam boyu alkol kullanım sıklığı % 18.2, madde kötüye kullanımı % 3,14, madde bağımlılığı ise % 2,91 olarak belirlenmiştir (Bağımlılık Dergisi, 2006: 32).

Alkol kullanımıyla ilgili bozuklukları birçok çeşide ayırabiliriz ancak temel olarak iki grup altında toplamak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu tanıları elbette bir çok tanı ölçütü ve grup eklenebilir. Psikopatolojik açıdan değerlendirildiğinde klinik bulgular belirtiler ve sonuçları açısından iki grubun altında birçok alt psikolojik ve psikotik hastalığında eklenmesi gerekebilir ancak elimizdeki kitapta bu süreçlere girmenin kitabın hitap ettiği kitle açısından efektif olmayacağı ve yararlanıcıyı da sıkmama çabasından ötürü ilgili kısımlara klinik olarak değinilmeyecek, sadece iki grupta toplanacaktır.

Alkol ilgili bozukluklar, alkol kullanımıyla birlikte giden, kullanım öncesi ve sonrası bozukluklar olarak nitelenebilir. “ Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavisi Klavuzu El Kitabında” belirtildiği üzere;

1. Alkol İntoksikasyonu:

A. Yakında alkol almış olması,

B. Alkol alımı sırasında yada hemen sonrasında gelişen, klinik açıdan belirgin olarak uygunsuz, davranışsal yada psikolojik değişiklikler. Örneğin uygun olmayan cinsel yada saldırganca davranışlar, duygudurumunda değişiklikler, yargılama ve muhakeme yeteneğinde bozukluklar, toplumsal yada mesleki işlevsellikte bozulmalar (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Klavuzu El Kitabı. 2012: 31-32).

C. Alkol kullanımı sırasında ya da hemen sonrasında gelişen aşağıdaki bulgulardan birinin (yada daha fazlasının) bulunması:

- sözü ağızda gevelercesine konuşma
- koordinasyon bozukluğu
- sendeleyerek yürüme
- nistagmus
- dikkat ya da bellek bozukluğu
- stupor ya da koma

2. Alkol Yoksunluğu:

A. Çok fazla ve uzun süre alkol kullanımının sonlandırılması (yada azaltılması).

B. A tanı ölçütlerinden sonra, birkaç saatten birkaç güne dek değişen zaman içerisinde gelişen aşağıdakilerden ikisinin yada daha fazlasının bulunması:

- otonomik hiperaktivite (örn. terleme ya da 100’ün üzerinde bir nabız hızı)
- artmış el tremoru
- uykusuzluk
- bulantı ya da kusma
- gelip geçici görsel, dokunsal ya da işitsel halüsinasyonlar ya da illüzyonlar
- psikomotor ajitasyon
- anksiyete
- grand mal konvülsiyonlar

C. Tanı ölçütlerindeki semptomlar klinik olarak toplumsal, mesleki alanlarda yada diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açabilir (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Klavuzu El Kitabı. 2012: 31-32).

Alkol kullanan kişilerin kişilik özelliklerine bakacak olursak; alkol bağımlılarına özgü bir kişilik özelliği olmamakla birlikte bağımlılarda görülen ortak kişilik özelliklerinden ve psikodinamik etmenlerden söze dilebilir. Ego zayıflığı, kendilik değerini sürdürememe gibi yapısal eksiklikler, kendine bakım kapasitesindeki yetersizlikler bunlardan birkaçı olabilir. Süperego, zihnin alkolde çözünebilen kısmı olarak tanımlanmıştır. Alkol kullanımı kişide güç hissine ve kendilik değerinin artışına neden olmaktadır. Alkolizm iki alt tipe ayrılmıştır;

1. Tip: 25 yaşından sonra başlayan, suç işleme eğilimi olmayan her iki cinste de görülebilen Tip 1. de, düşük düzeyde yenilik arayışı, yüksek düzeyde zarardan kaçma ve ödül bağımlılığıdır. Sadece erkeklerde 25 yaşından önce gelişen, genetik özelliklerin daha belirleyici olduğu, suça eğilimin görüldüğü tip daha olumsuz seyreder.

2. Tip: Daha yüksek derecede yenilik arayışı, düşük düzeyde zarardan kaçma ve ödül bağımlılığı görülür.

Alkol bağımlılarında genel olarak görülen kişilik özellikleri; aşırı düzeyde görülen yenilik ve değişiklik arayışı, dürtüsellik (impulsivite), düşük düzeyde zarardan kaçınma davranışı olarak sıralanabilir (Bağımlılık dergisi (Journal of Dependence). 2005: 55).

Alkol kullanımı ülkemiz ekonomisini olduğu kadar toplumumuzu da birçok açıdan olumsuz etkilemektedir. Alkol sebebiyle işsiz kalan, anlaşamayan, çocuğuna ve eşine şiddet uygulaması nedeniyle ayrılan ailelere gerek günlük hayatta, gerekse medyada sık sık rastlamaktayız. Bir atasözümüz bu durumu çok güzel özetlemektedir " Her Kötülüğün Anası Alkoldür". Objektif olarak değerlendirdiğimizde gerçekten birçok olumsuzluğun temelinde alkol kullanımı bulunmaktadır. Bu amaçla insanlarımız ama özellikle gençlerimizi, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi alkol bağımlılığını da önlemek için birçok çalışma yapılmaktadır. Özellikle son yıllarda gerek kamu, gerekse de STK lar bu alanda birçok çalışma yapmaktadırlar. Hepsinde ortak amaç gençlerimizi bu bağımlıklılardan korumaktır.

3. Esrar :

Esrar, solunum ve kan dolaşımı gibi sistemlerden sorumlu olan beyin sapı bölgesini pek etkilemez. Ancak birkaç sisteme etki eder. Bunların en belirgini algılamaya olan etkisidir. Bu yüzden esrar hallüsinojen bir madde olarak sayılmaktadır. Öfori (kişinin nedensiz yere hoşnutluk duyduğu, kendini iyi hissettiği ruh hali) etkisi ve psikolojik bağımlılık yapar (Kurupınar. 2012:24). Genel olarak sigara tarzında kullanıldığından sigaranın da görece olarak rahatlatma etkisiyle birlikte kullanıldığında öforik tesiri bir miktar daha artmaktadır ancak bağımlıların sigara kullanım oranının da yüksek olması nedeniyle esrarla birlikte sigaranın da yan etkilerine maruz kalmaları fiziksel olarak hem esrarın hem de sigaranın olumsuz etkileriyle baş etmek zorunda kalmalarına neden olmaktadır.

Esrar sigara ile birlikte kullanıldığında akciğerlerde KOAH, bronşit ve akciğer kanserine yakalanma olasılığı esrar kullanmayan sigara bağımlılarına oranla beş kat daha fazla artar.

Esrar kullanan kişi, ilk olarak duygu durumunda değişiklikler yaşar. Bu değişiklikler keder ile zevk arasında gidip gelen bir konumdadır. Bu konum içerisinde aynı zamanda canlılık ve uyanıklılık da görülür. Bu değişikliklerin ardından kullanıcı duygusal ve coşkulu bir yaşama dönemine geçer. Bu dönem bireye konuşma ve hareketlilik getirir. Bireyin bağlantı kurma ve düşünme özelliği hızlanır, çevreyle olan ilişkilerinde artış yaşanır. Zaten "konuşkanlığı, neşeyi, gevşemeyi, renk, ses uyaranlarına karsı duyarlılığı arttırması, esrarın en genel ve istenen etkisidir" (Kurupınar. 2012:24).

Yapılan araştırmalara göre psikoza sebep olabilen maddeler arasında en sık kullanılanı esrar yani Kannabis tespit edilmiştir. Esrar kullananlarda psikotik semtoplar ve şizofreninin iki kat arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca Kannabis'in asıl etken maddesi olan Tetrahidrokannaboil (THC) vücuda alındıktan sonra kolayca beyne ulaşır ve özellikle lateral putamen' de bulunan CB1 reseptörlerini uyararak psikozların gelişiminden sorumlu olan nörotransmitterlerin regülasyonunda önemli rol oynayan endojen kannabinoid sistemin sinyalizasyon ve fonksiyonlarını bozar (Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. Cilt. 19, 2009: 66).

Esrar kişinin içinde bulunduğu ruhsal duruma göre etkisini gösterse de yine de değişmeyen bazı etkileri vardır. Esrar kullanan kişilerin yaygın olarak algılarının değişebildiğini yukarıda değinmiştik. Bu algı değişikliği kendini zaman algısının bozulması olarak gösterir. Esrar kullanan kişi zamanın uzadığını yada yavaşladığını hisseder. Bazı durumlarda bir saati 3-4 saat gibi yada daha fazla hissedebilir. Seslere ve renklere karşı daha duyarlı hale gelebilir. Refleksleri bozulur. Bu nedenle reflekslere dayalı işlerde yaralanma ve kazalara yol açabilir. Bu yüzden esrar kullanan kişinin araba kullanması çok tehlikelidir.

Esrar, sigara, alkol v.s. Gibi birçok maddeye farklı bağımlılıklar geliştirmiş bireyler için bir geçiş maddesi olarak da tanımlanabilir. Farklı maddelere bağımlılık geliştirmeden önce ilk kullanılan maddedir esrar. Kişinin esrara olan toleransı arttıkça, bu madde yetmemeye başlar. Yeterli doyumu sağlamak ve yoksunluğunu gidermek için diğer maddeleri denemeye başlar. Süreç içerisinde sigara, esrar ile başlayan bağımlılık diğer maddelerin kullanılarak yoksunluk hissinin giderilmesi için sürekli dozun arttırılmasıyla sonuçlanır.

Erman'a göre, bağımlılar üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda, bağımlıların % 60'ının madde kullanmaya esrar ile başladıklarını belirtmişlerdir. Esrar kullanan kişi ilerde diğer maddelere ulaşabilmekte ve kullanabilmektedir. Esrar kullananlarda kullanmayanlara oranla ekstazi kullanma riski 34, eroin kullanma riski 17 ve uçucu madde kullanma riski 10 kat daha fazla bulunmuştur (Ermağan. 2010: 25).

Dünya üzerinde esrar kullanımına bakıldığında ise; 1995 yılında 29 Avrupa ülkesinde yürütülen ESPAD çalışmasının sonucunda; yaşam boyu en az bir kez kullanım oranı % 12 dir. Bu oran İngilterede % 41, İrlanda'da % 37, İtalya'da % 19, Danimarka'da % 17, Ukrayna'da % 14, Polonya'da % 8, İsveç'te % 6, Finlandiya'da % 5, Norveç'te % 6, Macaristan'da % 4 olarak saptanmıştır (Ermağan. 2010: 25).

ESPAD 2003 verilerinde ülkemiz oranlarında esrar kullanım oranı % 4 olarak tespit edilmiştir. İstanbul'da 2004 yılında öğrenciler arasındaki riskli davranışları belirlemek için yapılan bir araştırmada ise, en az bir kez esrar kullanan öğrencilerin oranı % 5.8 olarak tespit edilmiştir (Ermağan. 2010: 26). Bu oranlar diğer Avrupa ülkelerindeki oranlara kıyasla oldukça düşüktür ancak Türkiye'de yapılan bir çok araştırma bizi bu oranlarda belirtildiğinde daha yüksek düzeyde esrar kullanım oranı olduğu sonucuna itmiştir.

Esrar'ın kullanımının diğer maddelere oranla yaygın olmasının sebebi, ulaşımının daha kolay olması ve kullandıktan hemen sonra bireyi sosyal yaşamdan koparacak ağır etkilerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Daha çok sigarayla birlikte sarılarak içildiği için kamuflajı da nispeten daha kolay olmaktadır. Sonuç olarak ulaşımı diğer maddelere oranla daha kolay olması, daha ucuz olması, sosyal yaşantıdan görece koparmaması sebeplerinden ötürü kullanım sıklığı diğer maddelere oranla daha yoğundur.

4. Eroin:

Eroin, afyonun çeşitlerinden birisidir. Afyon Haşhaş kozasının çizilmek suretiyle akan beyazımsı süte benzeyen özsuyundan elde edilir. Oksijenle reaksiyona geçtikçe renk değiştirir ve kahverengi bir renk halini alır. Daha açıkçası, haşhaştan elde edilen özsu havayla temas edince kahverengi olur. Tadı acıdır, kokusu keskin ve nahoştur. Afyon'un milletler arası ismi " opium" dur (Yılmaz. 2004:11).

Uyuşturucu maddeler arasında en hızlı bağımlılık yaratan, en kuvvetli ve en tehlikeli uyuşturucu madde eroindir. Bir yada birkaç deneme bile kişiyi eroin kurbanları arasına almaya yeterli olur. Eroin alındığı andan itibaren kişide önceleri yoğun bir mutluluk ve haz duygusu yaşanır. Kısa bir zaman sonra vücut alışır ve alınan madde ilk etkisini göstermemeye başlar. Bağımlı kişi, maddenin dozunu arttırarak önceki etkilerini sürdürmeye çalışır.

Kullanma çeşitleri olarak, deri altına şırınga edilerek , burundan çekilerek ve oral yolla (ağız) alınarak kullanılmaktadır. Eroin, alınmaya başlandıktan kısa bir süre sonra, alışkanlık ve bağımlılık yapar.Bağımlılar iki veya üç saate bir bu zehri almak zorundadırlar. Aksi halde çok ağır krize girebilirler. Eroini bulamamanın getirdiği gerilime ve acı veren fiziksel belirtilere dayanamamakta, tekrar maddeyi aramaktadır.

Eroinin birçok kimyasal maddenin kullanılmasıyla elde edilir ancak eroinin elde edilmesinde kullanılan en önemli kimyasal madde "Asetik anhidrit"tir. Asetik anhidrit maddesi, kuvvetli kokusu olan, hissedilebilen, renksiz bir sıvıdır. Bu madde sanayi alanında suni ipek, aspirin, bazı reçine ve verniklerin yapımında kullanılır. 1 kg. eroin elde edebilmek için 2 kg. asetik anhidrit gerekmektedir. Bunun dışında, yasadışı bir eroin laboratuarında bulunması gereken maddeler; bol su, ısı kaynağı, cam kap ve kovalar, tartı aletleri, sodyum karbonat, hidroklorik asit, alkol, süzgeç, eter, kireç kaymağı, aktif kömür'dür (Yılmaz, 2004:17).

Eroinin kullanımı genellikle sigara veya buruna çekme yoluyla başlar. Eroinin sigara tarzında sarılıp içilmesine koreks adı verilir. Bir süre sonra burunda hasara yol açması ve sigara seklinde içilmesinin vücut ihtiyacını karşılayamaması (sigara tarzı içimde eroinin % 75'i tahrip olur) sebebiyle ileri aşamalarda damar yoluyla alınmaya başlanır. Etkisi alındıktan kısa süre sonra başlar ve 4–6 saat sürer. Öfori (Kişinin hoşnutluk duyduğu ve kendisini iyi hissettiği ruhsal durum), ağrı hissinin kaybı, kalp ve solunum hızında yavaşlama, yüz kızarması, kan basıncında artma görülür (Ögel, 2002:26).

Eroinin Ciddi Yan Etkileri:

Göz yaşarması, burun akıntısı, terleme ve hızlı nefes alıp verme görülür,

Kusma, ishal, sindirim sistemi krampları, baş ağrısı, titremeler ve uykusuzluk görülür,

İştah azalır,

Cinsel dürtüler zayıflar,

Şiddetli olarak el, diz ve baş ağrıları görülür,

Sürekli ağız kuruluğu, deride kuruluk, soluk bir renk ve donuk bir yüz ifadesi görülür.

Çalışma gücünü kaybederler,

Dalgındırlar, dünya ile hiçbir alakaları kalmamıştır,

Gözlerdeki canlılık kaybolmuştur,

Yüksek dozlarda alındığında tepkisizlik, yavaş solunum, beden ısısında düşme, kalp atışlarının yavaşlaması, tansiyon düşüklüğü, koma ve ölüm görülebilir.

Eroin kullanıcılarında HIV virüsü, Hepatit C ve diğer enfeksiyon hastalıklarının görülme olasılığı çok yüksektir. Bunun nedenleri; bir başkasının kullandığı enjeksiyon araçlarının paylaşılması ya da enjeksiyon yoluyla eroin kullanan biriyle korunmasız cinsel ilişkiye girilmesidir.

Eroin bağımlıları yaşayan bir ölüden farksızdırlar,

Bu durumdan kurtulmak için, madde bağımlıları yeniden eroin kullanmak zorunluluğu duyarlar (Madde Bağımlılığını Önleme Kılavuzu. 2007:74).

Kullanıldıktan kısa bir süre sonra eroin etkisini göstermeye başlar. Etkisi 6-8 saat sürer. Gevşeme, ağrı hissinin kaybolması, kalp ve solunum hızının yavaşlaması, gözbebeklerinin küçülmesi, yüz kızarması, konuşma ve hareketlerde yavaşlama görülür (Öğel ve Ark. 2003:21).

Eroin kısa bir süre kullanım devresinden sonra, kesin bağımlılık yapan bir uyuşturucu türüdür. Vasat bir bağımlının 4-6 saat arayla uyuşturucu alması gerekmekte, günlük tüketimi ise 50 mg civ rında olmaktadır. Bir eroin bağımlısı ilk 3 ay içerisinde iradesini kullanarak tedavi olabilir. Bu kişilerin iyileşme şansı %10 civarındadır. Bir yıl sonrasında ise bu şans %1'lere düşmektedir (Yılmaz, 2004:18-19).

5. Kokain :

Kokain Güney Amerika'nın kuzeylerinde yetişen "Erythroxylan coca" denilen bitkinin yapraklarından elde edilen bir alkoloiddir. Uyarıcı etkisi yerli halk tarafından uzun süredir bilinmekte olan bitkiden 1860'da Nieman ve Wohler tarafından izole edilmiştir (Babaoğlu, 1997). 1880 yılında ise lokal anestezik (bölgesel ağrı kesici) olarak kullanılmaya başlanmıştır. Yumuşak içki olan coca-cola'da 1903 yılına kadar "koka" kullanılmıştır. 1884'de Sigmund Freud kokainin ruhsal etkilerini incelemiş. 1914'de bağımlılık yaptığı için Amerika'da uyuşturucu madde olarak tanımlanmıştır. Kokainin etkisi vücutta çabuk belirir, bir saat gibi bir sürede de kaybolmaya başlar. Alımı genelde burun, damar ve sigara yoluyla olur. Kokainin psikolojik bağımlılık yapıcı etkisi tek bir kullanımla bile başlayabilir. Bunun nedeni davranışların hemen bütün alanlarında pozitif güçlendirici olarak algılanışıdır (Ögel ve ark., 1997).

Kokainin kullanma şekilleri; toz halinde buruna çekme, damara zerk (enjeksiyon), kokain-eroin karışımının deri altına zerk'dir. Yılda 1200-1900 kg. kokain tıbbi kullanım için meşru olarak imal edilirken, bundan kat kat fazlası kaçakçılar tarafından yasa dışı amaçlar için üretilmekte ve pazarlanmaktadır (Yılmaz, 2004:24-26).

Kokain, beyin kabuğunda, uyarıcı bir etki gösterir. Etkisi çabuk, alındıktan saniyeler sonra başlar, ancak kısa sürer.Uygulandığı bölgelerin duyarlılığını yok eder,gözbebeğini büyültür, damarları büzer, yüksek dozda tansiyonu yükseltir. Etkisinin yarım saati geçtiği ender görülür.

Kokain alındıktan sonra aşırı sevinç, zevklenme, aşırı uyarılma, neşelenme, olur olmaz şeylere gülme, saçmalama, iştahsızlık, kan basıncı ve kalp hızının artışı gibi etkiler gösterir. Ancak bu kısa süren kendini yükseklerde hissetme halini birdenbire çöküntü, kendini kötü hissetme, depresyon, paranoya, yani yoğun bir iniş takip eder. Bazıları bu düşüşü önlemek için daha da fazla kokain almayı denerler. Alınan dozun arttırılmasıyla kullanıcının durumu daha da kötüleştirir. Çok fazla alanlarda normal dışı davranışlar hatta şiddete eğilim olabilir.

Kokainin psikolojik bağımlılık yapma etkisi de vardır. Kokainle birlikte yada sonrasında diğer uyuşturucu maddelerin kullanımına götürür. Kokainin burna sürekli çekilmesi, burunda delinmelere,aşırı tahrişe ve yaralara neden olur. İştahsızlığa neden olduğu için, madde kullanan kişide aşırı derecede kilo kaybı olur (Madde Bağımlılığını Önleme Kılavuzu. 2007:77).

Kokainin Zararlı Etkileri:

Kötü baş ağrıları ve baş dönmesi görülür.

Uygulandığı bölgenin duyarlılığı yok olur.

Göz bebekleri büyür .

Damarlar büzülür.

Aşırı derece tansiyon yükselir.

Kilo kaybı olur.

Saldırganlık artar.

Paranoid düşünceler ortaya çıkar.

Kokain alındıktan sonra hissedilen aşırı sevinç, aşırı uyarılma, neşelenme etkisi geçer yerini depresyona, çöküntüye bırakır.

Madde kullanıcılarında fiziksel olarak tükenmişlik olur, hastalıklara karşı savunmasızdırlar. Yani bağışıklık sistemleri zayıflamış insanlardır.

Sigara olarak da içilmesi ciğerlere hasar verir.

Kokainin buruna çekilmesi, burun zarlarının hasar görmesine neden olur.

Kokain uyarıcı etki gösterir, alındıktan hemen sonra başlayıp yarım ila bir saat içinde etkisi sonlanır. Öfori (Kişinin hoşnutluk duyduğu ve kendisini iyi hissettiği ruhsal durum), kendini iyi hissetme, canlılık, haz duygusunda artma, anksiyetenin kaybolması, kendine güven artışı, cinsel aktivite artışı gözlenir, yoğun terleme olur. Beden ısısı ve kan basıncı artar. Kokainin etkisi geçtikten sonra şiddetli depresyon, anksiyete, ve durgunluk hali yaşanır. Çok hızlı tolerans gelişir ve bağımlılık potansiyeli yüksektir (Ögel, 2002:29).

Kokain burun yoluyla alındıktan sonra merkezi sinir sistemini uyarır. Kalp atışları artar. Kan basıncı ve solunum hızlanır. Cinsel duygular artar. Aşırı bir neşe ve taşkınlık hali yapar. Alınan miktar çoğaltıldığında idrak yanılmaları ve dokunma halüsinasyonları ortaya çıkar. Deri altında böcekler, kurtlar yürüdüğünü hissederler. Şiddetli bağımlılık etkisi olan kokainin 30-60 dakika içinde etkisi kaybolduğundan tekrar kullanmak isteği doğar. Kokain, beyin damarlarında tıkanma, beyin kanamasına neden olabilir, solunum durabilir, ölüm meydana gelebilir. Yoğun bir şekilde kullanımdan sonra, hezeyan psikoz tabloları ortaya çıkabilir. Ağır durumlarda, yönelim bozukluğu ile organik psikoz oluşabilir (Kurupınar. 2012:44)

6. Ecstasy (MDMA) :

Ecstasy, kimyasal adıyla MDMA (3,4- metilendioksimetamfetamin) olan, oral olarak alınan uyuşturucu bir haptır. Genellikle tablet ve kapsül şeklindedir. Ecstasy tabletleri, 5 ila 13 mm çapında ve 3 ila 5 mm genişliğindedir. Beyaz, kahverengi, pembe ya da sarı tabletler ya da kapsüller şeklinde bulunur.

Ecstasy, özellikle gençler arasında Kullanım sıklığı giderek artan bir maddedir. Gece kulüplerinde tekno müzik dinleyen gençlerle sınırlandırılamayacak kadar yaygın bir kullanım ağı vardır. Kullanıcılar daha çok gençler arasında olsa da her yaş ve sosyo-kültürel ve ekonomik seviyede insanın kullandığı bir maddedir. Bu geniş kullanım ağının başlıca sebebi ulaşımının kolay olmasıdır.

Ecstasy hapları gençler arasında ‘’ dolar, baklava, ninja, motor, calvin klein, cherry, elmas, ferrari, fish, mersedes, pokemon, zoro, yüzde 5, rolex, mitsubishi’’ olarak adlandırılır. Ecstasy hapının türü, hapın üzerindeki sembolden anlaşılır. Tabletlerin üzerinde kuş, fil, gülen yüz gibi resimler bulunur.

Beyin hücrelerini etkileyerek vücudun aşırı derecede ısınmasına yol açan ve enerji tüketimini sıfıra indiren ecstasy, birkaç kez kullanımda bile beyin hücrelerinde ağır hasara, kullanıcıda uzun dönemde hafıza kaybına neden olur. Bilim adamları, kullanıcıların aldığı dozları hayvanlar üzerinde kullanarak, ecstasy hapının ölümcül sonuçlarını ortaya koymuşlardır. Bu hapın hayvanlara verilmesi sonucunda, hayvanlarda saldırganlık, aşırı stres ve ölüm gerçekleştiği görülür (Madde Önleme Klavuzu. 2007: 70).

Ecstasy kullanıcılarında maddeye bağlı ciddi bir bağımlılık sendromu geliştiği görülmektedir. Kullanıcıların kullandıkları Ecstasy miktarını gün geçtikçe hızla arttırdıkları, kullanmadıkları zaman yoksunluk belirtileri yaşadıkları, Ecstasy kullanımı yüzünden psikososyal işlevlerini yerine getiremediklerine ve artık Ecstasy olmadan eğlenemediklerine sık olarak rastlanmaktadır.

İnsanlar üzerinde yapılan bağımlılık araştırmalarından en büyük güçlük ecstasy kullanıcılarının esrar ve kokain gibi birden fazla maddeyi bir arada tüketmesidir. Bu durum tedavi merkezlerinde MDMA’nın yan etkilerine müdahaleyi de oldukça güç hale getirmektedir (Ermağan. 2010: 28).

Ecstasynin Ciddi Yan Etkileri:

Vücut ısısında tehlikeli bir şekilde artış görülür. Sıcak ve genellikle havasız discolarda, barlarda uzun süre dans etmekten, bu sırada vücut ısısını dengeleyecek bir şekilde sıvı almamaktan aşırı derecede terlemeler, aşırı sıcaklıktan bunalmalar yaşanır. Bu durum ölümlere ve vücutta ciddi hasarlara neden olur.

Ecstasyinin kullanımında vücudun doğal salgıları kana daha çok karışır, bu da karaciğer ve böbrekleri tıkayarak , organları işlemez hale getirir.

İnsandaki enerjinin bitmesine neden olur, birkaç kullanımda bile beyin hücrelerinde ağır hasara neden olur.

Ecstasyinin etkisinin geçmesiyle birlikte kullanıcılar sık sık kendilerini yorgun hissederler, mutlulukları azalır.

Susuzluk, açlık, dinlenme ve uyuma gibi ihtiyaç ve istekleri azaltan zararlı bir uyarıcı etkisi vardır.

İştahsızlık yaratır. Bu nedenle ecstasy kullanan kişilerde aşırı derece kilo kaybı görülür.

Uykusuzluk çekerler, bunun sonucunda da aşırı derece bitkinlik, halsizlik durumu ortaya çıkar.

Kullanıcılar sürekli gürültülü, kalabalık, sıcak ve havasız ortamlarda oldukları için ve sürekli hareket halinde bulundukları için, kullanıcılarda yüksek tansiyona bağlı beyin kanamaları veya düşük tansiyona bağlı bayılmalar hatta ölümler meydana gelebilir.

Bağımlılarda öldürücü depresyonlar ortaya çıkarabilir. Bu gibi durumlar, yüksek sesli müzik, lazerli ışıklar, sıcak ve havasız ortamlarla bağlantılı olarak birden gerçekleşebilir.

Ecstay kullananlarda, kromozom yapılarının değişmesi sonucunda, sağlıksız bebek dünyaya getirme riskleri ortaya çıkabilir.

Türkiye'de ecstasy kullanımıyla ilgili araştırmalar oldukça azdır. Çapanoğlu ve Ögel'in yaptığı araştırmalar sonucunda 1998 yılında lise öğrencileri arasındaki ecstasy kullanım oranı % 2.65 iken, bu oran 2001 de % 3.31'e yükselmiştir. Bu sonuçlara göre üç sene içerisinde lise öğrencileri arasındaki ecstasy kullanım oranının % 25 oranında arttığı gözlenmektedir (Ermağan. 2010: 27).

7. Hallüsinojenler:

Hallüsinojenler algı, düşünce ve duygudurumda değişikliklere neden olurlar. Oldukça heterojen bir grup olan bu bileşiklerin farklı kimyasal yapıları, etki mekanizmaları ve olumsuz etkileri vardır. Öznel etkileri kişiden kişiye ve aynı kişide bir kullanımdan diğerine büyük değişiklik gösterir. Hallüsinojenler yapısal benzerliklerine göre sınıfl ara ayrılmışlardır. Hallüsinojenlerin de bir çok çeşidi olsa da bu bölümde ülkemizde en sık kullanılan hallüsinojen olan LSD yi işleyeceğiz.

LSD:

Sanrılara yol açan bir kimyasal madde olan LSD ilk kez 1938'de İsviçre'de Sandoz laboratuarlarında kimyager Hoffman tarafından bireşimsel olarak elde edilmiştir (Geçtan, 2010:240).

LSD (Lizerjik asit dietilamit) bilinen en yoğun halusinojenlerdendir. Küçük dozlarda dahi saatler süren etkileri mevcuttur. Tatsız ve kokusuz bir madde olan LSD çavdar ve diğer tahıllarda yetişen bir tür mantardan, ergot bitkisinin bir bileşiği olan, lizerjik asitten üretilir.

Halüsinojenler zengin bir geçmişe sahiptir. Birçok kültürde halüsinojenler dinsel ya da mistik

Yaşantılar için kullanılmıştır. Örneğin, Hindu kutsal kitabı Rig Vera daha yüksek düzeylerde bilince ulaşmak için kutsal madde somadan söz etmektedir. Meksikalı Kızılderililer dinsel törenlerinde psilosibin mantarlar kullanmışlardır. İlk sentetik halüsinojen liserjik asid dietilamid (LSD) 25, 1938'te Sandoz laboratuarlarında yeni bir ergo alkoloidi analeptik ajan araştırılırken bulunmuştur. LSD'yi bulan İsviçreli kimyacı Albert Hoffman kasıtlı olmayan perkutan maruziyet sonrası halüs nasyonlar yaşamaya başlamıştır. Sandoz yeni ilacı 1947'te piyasaya sürmüştür. Delysid ismiyle ilaç, psikiyatrik tedavide ve psikoz modelleri oluşturarak hastalık patogenezi araştırmalarında kullanılmaya başlanmıştır. LSD kullanımı 1950'lerin sonlarında, 1960'ların başlarında artmış, 1960'ların ortalarında en üst düzeye ulaşmıştır. Kullanım arttıkça olumsuz etkileri bildirilmeye başlamıştır. 1966'da toplum sağlığı endişeleriyle ABD'de hükümet tarafından yasaklanmıştır. Yasal olmayan üretim ve kullanım devam etmektedir. Halüsinojen kullanımı ABD'de 1970'ler ve 1980'lerin başlarında azalmıştır. 1990'larda lise ve kolej öğrencilerinde kullanımın arttığı görülmüştür. LSD herhangi bir tıbbi kullanımı olmayan, kötüye kullanım potansiyeli yüksek bir maddedir. LSD tablet, sıvı, toz ve jelatin kareler şeklinde kullanılmaktadır. Son yıllarda LSD kağıtlara emdirilmekte, kurutulup küçük karelere bölünerek dağıtılmaktadır.

8. Uçucu Maddeler:

Uçucu maddelerin içerisinde bulunan bağımlılık yapıcı madde, “toluen” adlı çözücüdür. Bağımlılar tarafından kullanılan bu maddeler; boyalar, boyalarda kullanılan tiner, bali, uhu gibi yapıştırıcılar, çakmak gazı olarak kullanılan bütan gazı, benzin, kokulu silgiler, elbise ve cam temizleyicileri, aseton, kumaş boyası sayılabilir..

Uçucu maddeler burundan dumanı çekerek, aerosol-spreyleri direkt ağza veya burna sıkarak, plastik veya kağıt torbaların içinde maddeyi döküp burna ya da ağza çekerek, avucunun içine yerleştirdiği bez parçasının üstüne döktüğü maddeyi koklayarak, nitrit oksit ile doldurulmuş balonları içine çekerek kullanılmaktadırlar.

Son 50 yıl içinde petrokimya endüstrisi içinde olağanüstü bir gelişme olmuş, sentezlenen organik maddelerin (uçucu özellik gösteren) sayısı hızla artmıştır. Bu artışa paralel olarak ev ve endüstride yaygın olarak kullanılan uçucu maddelerin kullanımı da artmıştır ve bu maddelerin hemen hepsinin toksik etkiler oluşturma ve kötüye kullanılma potansiyelleri vardır (Kurupınar. 2012: 39).

Bir kişi uçucu madde alıyorsa; giysilerinde, kimyasal bir koku vardır ve alışıldık olmadık bir şekilde nefesleri (tiner, bali, v.s.) kokar; sözcükleri kötü bir şekilde telaffuz eder veya dağınık bir konuşma tarzları oluşur; sanki içki işmiş, sarhoş olmuş da sersemlemiş gibi bir halde olurlar; parmaklarında ya da yüzünde normalde olmayacak boya ve diğer ürünlerin işaretleri vardır; gözleri kırmızı ve suludur, burun ve ağız çevresinde lekeler ve yaralar bulunur; mide bulantısı ve iştah kaybı görülür.

İstenen maksimum etkiyi sağlayabilmek için uçucu maddeler çeşitli yollarla solunabilmektedir. Plastik ya da kâğıt torba içine konulup oradan nefesle alınabilmektedir. Yapıştırıcıların bu şekilde alınabilmesi için bazen maddenin üzerine kolonya dökülmektedir. Sıvı maddeler mendile dökülerek solunabilmektedir. Çakmak gazlarının ise ağız içine sıkılarak alınmaktadır. Akciğerler yoluyla alınır, hızla emilir ve beyne geçer. Etkisi 5 dakika içinde başlar ve doza bağlı olarak yaklaşık 15-45 dakika sürer. Uçucu maddenin kullanımından 4-10 saat sonrasında bu madde kanda belirlenebilir. Depresif belirtiler, psikotik belirtiler, panik benzeri tablo izlenebilir (Kurupınar. 2012: 39).

Bu maddeler çocuklar tarafından da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bunun nedeni ise; bu tür maddelerin ucuz olması, erişiminin kolay olması, hızlı etki göstermesidir. Uçucu madde bağımlılığı sorunu özellikle sokaklarda yaşayan, her türlü ihmal ve istismara açık çocuklar için büyük bir risk oluşturmaktadır. Sosyal ve ekonomik koşulları yetersiz ailelerin çocukları arasında da uçucu madde kullanma oranı giderek artmaktadır.

Sokakta yaşayan ve yaşatılan, ihmal ve istismara uğramış çocuklar sokağın zor şartlarıyla başa çıkabilmek için kolay ve ucuz olan bu tür maddeleri kullanmaktadırlar. Her uçucu madde bağımlısı kişi sokakta yaşayan kişidir anlamına gelmeyebilir ancak büyük bir oranda sokakta yaşan çocuk ve bireylerin birçoğu uçucu maddeler kullanırlar.

Uçucu madde kullanımıyla ilgili ilk olgular 1940'lı ve 1950'li yıllara rastlamakla birlikte 1960'lı yıllardan itibaren olguların yoğunluğunun giderek arttığı gözlenmektedir. Günümüze geldiğimizde ise uçucu maddelerin kötüye kullanım yoğunluğun çok fazla arttığı söylenebilir.

NSDUH (National Survey on Drug Use and Health)'in 2003 raporuna göre 2002 yılında uçucu madde kullanmaya başlayanların sayısı yaklaşık 1 Milyon kişi olarak kaydedilmiştir ve daha önceki yıllarda olduğu gibi bunların ağırlıklı bir kısmı (% 78)'i 18 yaşının altında olduğu ve önemli bir cinsiyet farklılığı göstermediği (erkek: % 53, kadın: % 47) rapor edilmiştir. Ayrıca 13 yaşındaki çocukların 1/5'i uçucu madde kullanmakta ve fakat aileleri bunu fark edememektedir. Uçucu madde kötüye kullanımı en fazla 14-15 yaşları arasında görülmekle birlikte, uçucu maddeye başlama yaşının 6-8 yaşlarına kadar düştüğü bildirilmektedir (Ermağan. 2010: 29).

Uçucu maddeleri kullanmaya başlamada başlıca üç madde göze çarpmaktadır. Bunlar:

Akran ve yaş gruplarının etkisiyle, merak ederek ve deneme amacıyla kullanma.

Uçucu maddelerin teminin kolay olması, ucuz ve çeşidinin bol olması, kolayca gizlenebilmesi.

Aile bağlarının ve arkadaşlık ilişkilerini zayıf olması.

Uçucu maddeler kullanıldığında neşe hali, sakinlik duygusu verebilir, bazı hayaller, sanrılar görülmesine yol açabilir. Ciddi bir sarhoşluk, denge bozukluğu yürüme güçlüğü, etkileri arasında sayılabilir. Beyin üstüne doğrudan toksik etki yaptığı için oldukça zararlıdır. Uçucu madde koklayanlarda ani ölümler sıklıkla meydana gelir. Ani ölümler beyin ve kalp üstüne olan etkilerden dolayı ortaya çıkar. Saldırgan ve tehlikeli davranışlar uçucu madde kullananlar arasında sık olarak gözlenir (Ögel, 2002:25).

Türkiye'de uçucu madde kullanımıyla ilgili yapılan okul araştırmalarında uçucu madde kullanım sıklığı, diğer ülkelere oranla daha düşük bulunmuştur. Türkiye'de 1998 yılında yapılan ve 15 ayrı ilde uygulanan bir anket çalışması sonucunda öğrencilerin o ana kadar en az bir kere uçucu madde kullanma oranı % 8.8 olduğu, uçucu madde kullanmaya başlamanın % 41.1 oranında ve 13 yaşın altında olduğu bulunmuştur (Ermağan, 2010: 29).

Uçucu maddeler sürekli kullanıldığında aşağıdaki olumsuz etkiler meydana gelebilir;

Alınan madde ciğerler tarafından kan dolaşımına ve çabucak beyne ve diğer organlara dağıtılır. Alındıktan birkaç dakika sonra kullanıcı, zehirlenme yaşar.

Kelimeler birbirine karışır, konuşmakta güçlük çeker.

Muhakeme yeteneği ortadan kalkar.

Baş dönmesi görülür.

Madde kullanıldıktan sonra, kullanıcı kısa süreli hafıza kaybı yaşayabilir.

Beyinde kalıcı hasarlar meydana gelir.

Solunum organlarında tahrişe neden olur.

Ağız ve burun çevresinde yaraların oluşmasına neden olur.

Unutkanlık görülür.

Kol ve bacaklarda ağrıların oluşmasına ve halsizliğe neden olur.

Kişide işitme kaybı oluşur.

Maddeyi kullanan kişinin dış dünyayla alakası kalmaz.

Halüsinasyon görmelerine neden olur.

Kalp yetersizliğine hatta ölüme neden olur.

Türkiye'de gençler arasında madde bağımlılığı nedeniyle yaşanan ölümlerin önemli bir kısmı uçucu maddelerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca ülkemizde uçucu maddeler, sigara ve alkolden sonra en sık kullanılan maddelerdir.

9. Uyarıcı Maddeler:

Yukarıda uyarıcı maddelerden Kokain ve Ectasy'i işledik. Şimdi diğer bir uyarıcı madde olan amfetamin ve kafein'e değineceğiz

Kafein:

Çay, MS 350 yılından bu yana Çin'de yetiştirilmekte ve tüketilmektedir. 15.yy'da kahve Etiyopya'dan Mısır'a kadar yaygın bir alanda yetiştirilmekte ve Arap kültüründe fazla tüketilmekte iken tüm dünyada 17.yy'a kadar kullanımı yaygın değildi. Almanlar kafein kullanımını kahve formunda Arap ülkelerinden almış, bu yüzyılın ortalarından itibaren çay, tütün ve çikolata olarak populer olduğu Avrupa ülkelerine ulaşımı sağlamışlardır. 17. ve 18.yy'da Kafein tüketimi yaygınlaşmasının delili o dönemde Londra'da yaygın olarak bulunan kahve evleridir. Daha sonraları ise evlerde de tüketilmeye başlamıştır. ABD'de çaydan kahve kullanımına geçiş, 1773'te İngiliz vergilerini protesto eden kolonilerin kargolarca çayı Boston limanında denize dökmelerinden sonra başlamış ve gün geçtikçe yaygınlaşmıştır. ABD şu anda dünyanın en büyük kahve tüketicisidir. Dünyada en yaygın kullanılan psikoaktif madde kafeindir (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Klavuzu El Kitabı, 2012: 169).

Kafein, çay ve kahve gibi temel içecek maddelerinde bulunmasından dolayı dünyada en çok kullanılan psikoaktif maddedir. Xanthine türevleri denilen kimyasal gruptadır. Bu grupta kafeinin yanında " ksantin, teobromin, ve teofilin" gibi türler de vardır. Kafein, kahve (Coffea Arabica)'de % 1, kola (cola) tanelerinde % 2 oranında bulunmaktadır. Koka bitkisinde ve Paraguay çayında da az miktarda bulunmaktadır. Çayda % 1 oranında kafein bulunur. Aynı zamanda çayda teofilin de bulunmaktadır. Bu ikisi, çayın etkisini daha da arttırır. Kakaoda da teobromin denilen bir maddenin bulunmasından dolayı, çikolata türleri çocuklarda bağımlılığa neden olmaktadır (Kurupınar, 2012: 21).

Kafein, sinir sistemini uyaran bir kimyasaldır. Kana mideden karışır ve etkileri 15 dakika sonra hissedilir hale gelir. Kafeinin kısa dönemde yaygın olarak hissedilen etkileri, vücudun enerji seviyesinin artması, uyanık ve dinç olma, keyif ve rahatlık hislerinde artıştır. Alınan kafein miktarının vücuttan atılması uzun saatler sürmekte, alınan miktarın sadece yarısının atılması 6 saat sonra gerçekleşebilmektedir. Bu durum, kafeinin etki süresini uzatmakta ve etki alanını genişletmektedir. Kafeinin diğer etkileri, kan basıncını, nabız atışını hızlandırmak, kas hareketlerini yavaşlatmak, nefes almayı kolaylaştırmak ve mide asit seviyesini yükseltmektir. Bu durum, vücudun stres altında verdiği tepkilere yakındır. Beyne giden kan damarlarının daralması beyne giden kan akısını azaltır ve beynin bunu bir tehdit olarak algılamasını ve vücudu korumak için atağa geçmesini sağlar. Bu durum, uykunun ertelenmesine, stres hormonlarının ise yükselmesine neden olur. Vücut daha aktif ve daha atak hale gelir (Kurupınar, 2012: 22).

Bir fincan normal kahvede 85-120 mg, kolada ise 20 mg kafein vardır. Yine orta boy çikolata da 5 mg kafein ve 25 mg teobromin bulunmaktadır. ABD‘de 1980 yılında yapılan bir çalışmada nüfusun % 80‘inin düzenli kahve içicisi olduğu ortaya konulmuştur. 1991‘de ABD‘de bu oran % 53‘e düşmüş, ancak orta ve güney Amerika ve Avrupa‘da bu oranlar artmıştır. Tiryakiler genelde günde 2-3 fi ncan kahve içerken, 500-600mg/gün kafein alanlar da vardır. Çoğu kişi, kafeinli meşrubatların tadını sevdikleri için ve uyanık kalmak için alırlar. ABD’de erişkin kahve tüketicilerinin günlük ortalama kişi başı kahve tüketim miktarı 280 mg. (üç kupa demli kahvedeki kafein) dır. Bu miktar İngiltere ve İsveç’e göre düşüktür. Kafein tüketenler kafeinin % 50’sini kahve dışı içeceklerle tüketmektedirler (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012: 170).

Kafein tüketiminin devamlılığı birçok etkene bağlıdır. Kafeinin düşük ılımlı dozları (20- 200mg) insanlarda hoşa giden etkiler oluştururlar. 1-2 fincan kahve yorgunluğu giderir, uyanıklığı artırır, kişiler kendilerini iyi hissederler enerji ve konsantrasyonları artar. Bu etki pekiştirici olarak rol oynar.

Kahve kullanımının devamlı hale gelmesinde genetik etkiler rol oynuyor denmektedir.

Sigara içenler içmeyenlere göre daha fazla kafein tüketmektedirler.

Alkol sorunu olanlarda kafein tüketimi fazladır.

Ruhsal rahatsızlıklarda kafein kullanımı fazla bulunmuştur (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012: 170).

Kafein kullanımı oranına bağlı olarak özellikle yüksek dozlarda alındığında vücudu ciddi oranda etkiler. Bunlar kısaca şöyledir:

Amfetamin:

Amfetamin, Kokain benzeri uyarıcı bir maddedir. İlk defa 1887 yılında bulunmuştur. Tıbbi olarak 1930'lu yıllarında kullanılmaya başlanmış ve bundan sonra amfetamin bağımlılığı hakkında fikir sahibi olunmuştur. 1930 - 50 yılları arasında tıpta kullanım için çeşitli şekillerde denenmişler ancak günümüzde sadece narkolepsi ve dikkat azlığı hiperaktivite de tedavi edici olarak kullanılmaktadır. 1980'lerin sonlarında kristallin metamfetaminin (buz) sigara şeklinde kullanımı Hawaii'de artış göstermiştir. 1990'larda ABD'de kokainden daha az kullanılsa da Avrupa ve Asya'da bunun tam tersi geçerli olmuştur. Daha sonraları ise Amerika'nın bazı bölgelerinde amfetamin kullanımı hızla artmıştır (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012: 175).

Amfetaminler, merkezi sinir sistemine uyarıcı etki yapan sentetik maddelerdir. Bundan dolayı da bu maddeler, uyarıcı etkilerin yanında hallüsinojen etkiler de gösterirler. Kimyasal olarak da amfetaminler, türevleri olduğu için, amfetamin grubunda gösterilirler. Bunlardan en bilinenleri ecstasy, eve, mmoa ve stp'dir. Fizyolojik bağımlılığı az, fakat tolerans yapan bir maddedir. Psikolojik bağımlılığında da kişi, maddeden aldığı etkinin aynı olması için bir sonraki kullanımında dozunu bir öncekine göre artırır. Dozun artması fizyolojik bağımlılığın artmasına, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik tahribatının belirginleşmesine neden olur. Amfetaminler tıpta narkolepsi, aşırı yeme ve hiperaktif çocukların tedavisi için kullanılan bir maddedir. Fakat zamanla kötüye kullanımı artmıştır. Bu sebeple, dünya ülkelerinde satışına sınırlandırmalar getirilmiş, bazı ülkelerde de yasaklanmıştır. Günümüzde halen tıpta kullanılan ilaçlar arasındadır. Diğer etkileri kokainle aynıdır. (Babaoğlu, 1997).

Amfetamin türevi ilaçlar etki sürelerinin kısalığına ve fizyolojik bağımlılık yapmamalarına karşın, bedenin kısa sürede direnç geliştirmesinden ötürü giderek artan miktarda alınırlar. Bu miktar belirli bir düzeyi aştığında göz bebeklerinin genişlemesi, yoğun terleme, kan basıncının yükselmesi, iştah azalması, hızlı konuşma, şaşkınlık ve uykusuzluk gibi belirtiler ortaya çıkar. İlacın uzun süre kullanıldığı bazı durumlarda ise bu belirtilerin yanı sıra, denetimin yitirilmesi nedeniyle suç niteliğinde davranışlar ve intihar girişimleri, bazen de belirtileri paranoid şizofreniyi andıran amfetamin psikozu görülebilir (Geçtan, 2010:240).

Daha önce amfetamin kullanmayanlarda 5 mg'lık tek doz kişinin kendini iyi hissetmesine, duygudurumunun yükselmesine, öfori ve daha yakın ilişki kurmaya neden olur. Küçük dozlar genellikle dikkat ve performansta artış sağlar. Yorgunluk, iştah azalır, ağrı eşiği yükselir. Uzun süreli yüksek doz kullanım istenmeyen etkilere yol açar (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012: 176).

Orta Derecede Etkilenme	Ciddi Derecede Etkilenme
Taşikardi	Ciddi Taşikardi
Palpitasyon	Artimi
Orta derecede hipertansiyon	Ciddi hipertansiyon
Ağız kuruması	Dehidretasyon
Kusma	Anoreksiya
Hiperaktivite	Nöbetler
Ajitasyon	Deliryum
Orta Derecede pnömoni	Yüksek ateş
Anksiyete	Paranoya, psikoz
Yüzeyel takipne	Kardiyovasküler kollaps

Amfetaminin farklı kullanım şekilleri vardır. Bazı kullanıcılar bu maddeleri aralıklı ve düşük dozda kullanırken bazıları dozajı artırırlar. Sonuçta bağımlılar kendilerini durdurmakta yada kontrol etmekte güçlük çeker ve yüksek dozlarda kullanırlar. Genelde bu maddeler öforiyi tetiklemek için ağızdan kullanılmaktadırlar. Ayrıca yüksek doz amfetamin kullanıcıları uyarıcı etkileri modüle etmek için sıklıkla birlikte sedatif, benzodiazepin, opiyat ve alkolle birlikte kullanmaktadırlar.

Dopamin geri alınımını bloke eden kokainin ve dopamin salınımına neden olan amfetaminlerin zehirlenme sendromu benzerdir. En yaygın olarak amfetamin zararlı kullanıcıları ya da bağımlıları arasında görülür. Amfetamin zehirlenme belirtilerinin çoğu 24 saat sonra ortadan kaybolur ve genellikle 48 saat sonra tümüyle geçer. Aşağıda yazılı olan belirtilerin hepsi bir arada olmayabilir. Zehirlenmenin derinliğine göre değişir.

Belirti ve bulgular:

Öfori

Kendini büyük görme

Aşırı hareketlilik

Aşırı uyarılmışlık

Konuşkanlık

Stereotipik tekrarlayıcı davranışlar

Görsel, işitsel ve taktil halüsinasyon ve illüzyonlar

Taşikardi ya da bradikardi

Pupiller dilatasyon

Kan basıncında yükselme ya da düşme

Terleme ya da titreme

Bulantı ya da kusma

Kilo kaybına ilişkin belirtiler

Psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama

Kas zayıflığı

Solunum depresyonu, göğüs ağrısı

Kardiyak aritmiler

Bilinç sislenmesi (konfüzyon), konvülsiyonlar

Diskneziler, distoniler

Koma(Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012: 177).

LSD, genellikle ağızdan oral olarak alınır. Bazen tablet ya da jelatin formlarında bulunsa da, LSD genellikle "kağıt parça asit" olarak satılmaktadır. Bu form tipik olarak kurutma kâğıdının LSD içinde ıslatılıp küçük kare parçalara bölünmesiyle elde edilir. LSD etkisi altındayken yaşanan duygusal tepkiler aşırı pozitif ile aşırı negatif arasında değişebilir. Bazı kişiler kendilerinin daha fazla farkına vardıklarını ve LSD etkisinde yaşananların dinsel törenlerde yaşanan etkileşimlere benzediğini

belirtmişlerdir. Vücuttan ayrılma hissi de ortak tecrübelerdendir. Gözlemlenen kısmen hafif etkiler gözbebeklerinin küçülmesi; kalp atışı, kan basıncı ve vücut sıcaklığının artması, terleme, iştah kaybı, uyku, ağız kuruması ve titreme olarak belirtilmektedir. Aşırı dozdan ölüm riskine neredeyse hiç rastlanılmamıştır. LSD maddesinin risklerini tamamen ortadan kaldırmak için hiç kullanmamak gerekir (Ercan, 2005:69).

LSD kullanımından sonra etkiler yaklaşık 30–60 dakika sonra başlar, 12 saat kadar sürer. Bu maddeler sempatomimetik etkileriyle kalp atımının ve kan basıncının artışına, vücut ısısının yükselmesine, iştahın azalmasına neden olur. Bulantı, kusma, abdominal rahatsızlık, derin tendon motor refl ekslerin artışı, kas gerilmesi, motor koordinasyon bozukluğu, ataksi, pupillar dilatasyon görülür. Midriyazis genellikle "trip"in şiddetine paralel olarak ortaya çıkar ve kişi maddeden arındığında normale döner. Rotatuar nistagmus PCP kullanımı için klasik bulgudur. Esrar kullanımından sonra konjonktival kanlanma gözlenir. Hipertermi, hipertansiyon, koma, solunum durması ve kanama bildirilmiştir. Halüsinatuar etkileri doza bağlıdır, çarpık algılama herhangi bir duyuda gelişebilir. Kullanıcı ve ortam arasındaki sınırlar bulanıklaşır, zaman çarpık algılanır, hareketsiz objeler uçar, dolaşır görülebilir ve renk algısı artabilir. İki duyunun kaynaşması da görülebilir (örn: müzik görülebilir, renkler duyulabilir), bu durum sineztezi olarak adlandırılır. Halüsinojenler düşünce süreçlerini ve belleği de etkiler. Etkilerin şiddeti ve verilen duygusal tepki kişiden kişiye farklılık gösterir. Tepkiler neşe ve öforiden korku ve paniğe kadar değişebilir. Psikotik epizodlar görülebilir. Halüsinojenlerin etkileri bu kategori içindeki madde sınıfl arı arasında oldukça benzerdir, alınan doza ve duruma bağlı olarak eksitasyon ya da depresan etkilerden analjezik ve anestezik etkilere değişir. PCP ve ketamin çok düşük dozlarda halüsinasyon oluşturabilir. Korkutucu ya da stresli bir ortam şiddetli anksiyete ve paranoya yaşanmasını kolaylaştırabilir. Bu akut panik reaksiyonu "bad trip" olarak adlandırılır ve en sık görülen başvuru nedenidir (Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012: 182).

LSD yaşantısının en önemli belirtisi, duyu organları aracılığıyla algılamanın yoğunlaşmasıdır. Objeler olduklarından daha net keskin ve parlak bir nitelik alır; o zamana değin hiç algılanmamış boyutlar ve renkler görülür, olağan dışı sesler duyulur. LSD altında çıkan ilginç bir olguda "insanlıkla özdeşleşme"dir. Bu tüm insanlığın sevgi, yalnızlık ve keder gibi duygularını paylaşmayı ve yaşamayı içerir (Geçtan, 2010:241).

II. BÖLÜM

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, ruh halini bozan rahatsızlıklara katkı sağlamakta ve kaza yaralanması ve ölümü riskini arttırmaktadır. 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, özellikle alımda alkol üzerine yerleştirilen vergi miktarından etkilenmektedir. Alkoldeki vergilerin artışının içki tüketiminde ve siroz ölüm oranında ani ve sert düşüşlere neden olduğunu bulmuşlardır.

2. 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.

3.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.

4. 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.

5. 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.

6. 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..

7. 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.

Anne ve babaların disiplin yöntemleri arasındaki farklar Brook ve ark. (1990) tarafından gözlemlenmiştir. 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.

8. 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.

9. 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.

*10. 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.

11. 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 , İstanbul İl Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Bölümünce 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

OTURUM		
1	KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI	Öğrencilerin benlik saygılarının ve değerin geliştirilmesi
2	ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ	İletişim becerisi kazandırarak,etkin dinleme ve kendini ifade edebilme düzeylerinin arttırılası
3	KARAR VERME	Öğrencilerin doğru kararlar verebilme ve verdikleri kararları sogulayabilme becerilerini geliştirmek
4	HAYIR DİYEBİLME	Öğrencilerin gerektiğinde HAYIR diyebilme yetilerini geliştirebilmek ve kendilerini doğru olarak ifade edebilme özelliklerini geliştirmek
5	SOSYAL BECERİLER	Sosyal ortamlarda GİRİŞKEN davranışları geliştirmek,çevre ile sağlıklı ilişkiler kurabilme becerilerini geliştirmek
6	STRES İLE BAŞA ÇIKABİLME	Duyguları yönetmeyi öğrenmek ,öğrenciye daha açık bir şekilde düşünme fırsatı tanır ve kararlarını hayatı için daha faydalı hale getirir.Eğer duygularını NASIL yöneteceğini öğrenirse; kendini ve çevrendekileri daha mutlu kılar.
7	ZAMANI VERİMLİ KULLANMA	Zaman Yönetimi ile ilgili beceri geliştirmek
8	SAĞLIKLI YAŞAM	Sağlıklı Yaşamanın Beyin,beden ve Ruh sağlığına verdiği katkılar Ve bu konuya dikkat çekmek
9	MEDYA OKUR-YAZARLIĞI	Medyanın hayatındaki yeri
10	ESTETİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK	Öğrencilerin 5 duyu organlarına yönelik farkındalıklarını geliştirmek

Hazırlanan bu model kitabın, madde bağımlılığını önleme noktasında kurumsal ve toplumsal koordinasyonu tesis ederek,etkin,bilimsel ,kanıta dayalı ,ölçülebilir ve sürdürülebilir olması sebebi ile topum sathına yayılması hedeflenmiştir.

İSTANBUL KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KALKINMA BAKANLIĞI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

POLİS EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

İLKOKUL YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

Dr. Nüket AFAT

İÇİNDEKİLER

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI **55**
Etkinlik 1A 58
Etkinlik 1B 59
Etkinlik 1C 60
İLETİŞİM **61**
Etkinlik 2A 63
Etkinlik 2B 64
Etkinlik 2C 65
KARAR VERME **66**
Etkinlik 3A 68
Etkinlik 3B 69
Etkinlik 3C 70
Aileye Mektup 71
HAYIR DEME BECERİSİ **72**
Etlinlik 4A 73
Etkinlik 4B 74
Etkinlik 4C 75
ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ- SOSYAL BECERİLER **76**
Etkinlik 5A 77
Etkinlik 5B 78
Etkinlik 5C 79
STRES İLE BAŞA ÇIKMA **80**
Etkinlik 6A 81
Etkinlik 6B 82
Etkinlik 6C 83
ZAMANI VERİMLİ KULLANMA- HEDEF BELİRLEME **84**
Etkinlik 7A 85
Etkinlik 7B 86
Etkinlik 7C 87
SAĞLIKLI YAŞAM **88**
Etkinlik 8A 88
Etkinlik 8B 88
Etkinlik 8C 88
MEDYA OKURYAZARLIĞI **89**
Etkinlik 9A 90
ESTETİK BAKIŞ **91**
Etkinlik 10A 91

1. OTURUM

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI

AMAÇ: Özelliklerini tanıma ve kabul

SÜRE: 45 dk.

KAZANIM: Kendi ile ilgili özellikleri fark eder.

Arkadaşları ile ilgili özellikleri farkederler.

Bireylerin farklı özelliklere sahip olabileceğini kabul eder.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

Tahtaya konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıla başlatılır

Benlik saygısı ve kendine güven kavramlarının ne anlama gelmektedir.

Kendine güvenen bir bireyin sergileyeceği davranışlara örnekler neler olabilir

Benlik saygısı yüksek bir bireyin sergileyebileceği davranışlara örnekler neler olabilir? Gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

Kendini tanıma: bireyin kendisi ile ilgili duygusal, fiziksel ve kişlik özellikleri ile yetenekleri ilgileri gibi konularda bilgi sahibi olmasıdır.

Benlik Saygısı Kendine Güven: bireyin sahip olduğu özellikleri tanıması ve Kabul etmesidir.

Kendimiz hakkında hissettiklerimiz, kendimizi nasıl gördüğümüz, başkalarının gözünde nasıl göründüğümüz ile ilgili inanışlarımız kendimize güvenimizi oluşturur.

Bazı insanların kendine güveni yüksektir bazılarının ise düşük.

Kendimize güvendiğimiz bir konudaki davranışlarımız kendimize güvenmediğimiz bir alandaki davranışlarımızdan farklıdır. Kendimize güvenimiz konularda daha az zorlanırız.

Bazen bazı kişilerin benlik saygıları düşüktür çünkü herhangi birşeyi yapamadıklarına inanırlar. Benlik saygısı önemlidir çünkü davranışlarımızı şekillendirir, kararlarımızı etkiler.

Benlik saygıları yüksek olan insanlar, kendileri hakkında olumlu şeyler düşünürler. İyi olduklarını düşündükleri konular vardır bunun yanında kendilerini geliştirmeleri gereken konular olduğunu da düşünürler.

Benlik saygısı düşük insanlar ise kendileri hakkında olumsuz duygular hissederler, diğerlerinin kendinden daha iyi olduğuna inanır ve sevilmediğini düşünürler.

Yapamadığıız ve kendimizi geliştirmek istediğimiz konularda kendimize zaman tanımalıyız. Yapamadıklarımız için kötü hissetmektense yapabileceklerimiz için çalışmaya devam etmeliyiz.

<u>Pratik yapmadan mükemmelliğe ulaşan yoktur.</u>

Antreman yapmadan maç kazanan ünlü bir futbolcu var mı?

Her ne kadar yetenekli olsalar da pratik yapmadan uzun süre çalışmadan başarılı olan hiç kimse yoktur.

(10 dak.) (Ek 1A) Kendini Tanıma Etkinliği öğrencilere uygulanır.

Öğrenciler tabloyu istendiği şekilde doldurur. Boş satırlara yapabildiklerini ekler. Hazırladığı tabloyu sora arkadaşıyla ve gönüllü ise sınıfla paylaşır.

(10 dak.) (Ek 1B)Etkinlik sayfası öğrencilere uygulanır.

Kendini Tanıma Etkinliğinden (Ek 1A) yola çıkarak en başarılı olduklarını düşündükleri faaliyetin resmini çizmeleri istenir. Bu faaliyeti seven arkadaşlarının da resme dahil edilmesi vurgulanır. Öğrenci resimleri portfolio dosyalarında veya sınıf panosunda değerlendirilir. Resimlerin paylaşılmasının ardından. Her bireyin farklı olduğu ve farklı özelliklere sahip olduğu, her birey eşsizliği. vurgulanır. Eşsizsen mutlu olabilirsin. Çünkü eşsizlik kimsenin senin gibi olmamasıdır. Cümlesi tahtaya yazılabilir.

Bu Hafta İçinde: (**Ek 1C)** Etkinlik sayfası öğrecnilere verilir. Bir sonraki oturuma etkinliği yaparak getirmeleri istenir.

Etkinlik 1A

Bazen insanlar kendileri yeteri kadar tanımaz ve düşün benlik saygısına sahiptir. Düşük benlik saygısı olan bireyler hiçbirşeyi iyi yapamadıklarını düşünürler. Çoğu zaman bu insanlar aslında neleri başardıklarını fark etmezler. Aşağıdaki listeye bakın ve yapabildiklerinize Y (Yapabiliyorum) kendiniz geliştirebileceğiniz maddelerin yanına da G (Geliştirmeliyim) harfini koyun. Listede olmayan ve yapabildiğiniz diğer şeyleri de listeye ekleyebilirsiniz. Tabloyu doldurduktan sonra arkadaşınızla ve grubunuzla paylaşın.

	Y/G		Y/G
Top oynamak		Birine yardım etmek	
Arkadaşlık yapmak		Interentte araştırma yapmak	
Gülümsemek		Iyi notlar almak	
Kahvaltı hazırlamak		Okumak	
Dans etmek		Yabancı dil konuşmak	
Ev işlerine yardım etmek		Bisiklete binmek	
Bir enstrüman çalmak		Mektup yazmak	
Ev ödevlerini yapmak		E mail yazmak	
Koşmak			

Etkinlik 1B

Bir önceki etkinlikte yapabildiğiniz faaliyetleri düşünün ve en başarılı olduğunuzu düşündüğünüz etkinliğin resmini çiziniz. Resminize bu etkinliği seven diğer arkadaşlarınızı da ekleyebilirsiniz.

Etkinlik 1C

Birgün ormanda yürürken bir Pegasus'un kendi başına ağladığını görüyorsunuz. Ona neden ağladığını soruyorsunuz. O da kendisinin diğer hayvanlardan çok farkı olduğunu bu yüzden kendini kötü hissettiğini anlatıyor. Pegasusun benlik saygısının baya düşük olduğunu görüyorsunuz ve ona kendisini daha iyi hissedebilmesi için farklı olmanın olağan bir durum olduğunu anlatıyorsunuz. Kendini farklı hissetmesinin yanında birçok özellikleri bakımından da kendine benzeyen hayvanların ormanda olabileceğini söylüyorsunuz. Ve pegasusa bu fikrinizi pekiştiricek örnekler veriyorsunuz. Haydi şimdi bu fikirleri kendi cümlelerinizle Pegasusa anlatın…

2. OTURUM

İLETİŞİM

AMAÇ: Sağlıklı iletişim becerileri geliştirmek

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Duygularını tanır.

Duygularını etkili bir şekilde ifade eder.

Dinleme becerilerini geliştirir.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

(5 daki.) Bir önceki oturumda verilen 1C etkinliğinin değerlendirmesi ile kendine güven ve benlik saygısı konusu hatırlatılır

Tahtaya 2. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum, konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır

İletişim ne demektir?

Neden iletişim kurarız?

Konuşmadan iletişim içinde olabilir miyiz?

Sağlıklı iletişim için nelerden kaçınılmalıdır? Gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

İletişim: "İnsanların birbirlerine bilinçli veya bilinçli olmayarak istedikleri duygu ve düşünceleri aktarma sürecidir (Baltaş, 2003b:26)".

Etkili iletişim, saygılı bir şekilde düşünce, duygu ve inançların konuşan ve dinleyen arasındaki paylaşımıdır. İletişimin temelinde hissedilen duyguların paylaşımı vardır.

Sağlıklı iletişim için duygularımızı fark etmemiz ve onları doğru bir şekilde ifade etmemiz gereklidir.

Bir insanın hissedebileceği çok sayıda duygu vardır. Iletişimde önemli olan hissettiklerimizi diğer kişilerle doğru birşekilde paylaşabilmektir.

Duygularımızı içimizde tutar ve ne hissettiğimiz hakkında konuşmazsak kısa bir sure içinde üzgün ve patlamaya hazır halde olabiliriz.

Insanlar birbirleriyle duygularını konuşarak paylaşır. Aynı zamanda beden dili de duyguların anlatımında ve anlaşılmasında önemli bir araçtır.

Bir insanı gözlemleyerek onun hissettikleri hakkında birçok şey söyleyebiliriz.

Kendi duygularımızı fark edip doğru ifade edebilmenin yanında başkalarının duygularını doğru anlamamız da sağlıklı iletişim için çok önemlidir.

Karşınızdaki birini dinlemek için beden dilinizide dikkat edilmelidir. Bunun için

- Göz kontağı kurmalı
- Yüz ifadeleriniz dinlediğinizi ifade etmeli
- Beden duruşunuz ilgili ve güven verici olamalı

- Aranızdaki mesafe konuşmayı kolaylaştıracak kadar yakın fakat konuşmayı zorlaştırmayacak kadar da uzak olmalı

Karşımızdaki birini dinlerken

- Başınızın onaylayın, söylediklerine ilgilenin, dikkatinizi onda olduğunu gösteren kısa cevaplar verin.
- Cümlesini bitirmesine izin verin, sözünü kesmeyin
- Anlattıklarını özetleyin, kendi kelimelerinizi kullanarak anlaşılmayı netleştirecek SORULAR sorun.
- Ne hissettiğini anlamaya çalışın ve duygusunu ifade edin.

(10 dak.) (Ek 2A) Duygularını farketme ve ifade etme etkiniliği uygulanır.

Öğrencilerin olabildiğince çok duygu ifadesi bulması teşvik edilir. Bu duygu ifadelerine kendi yaşamlarından örnekler yazmaları ve uygun yüz ifadesi çimleri ile etkinlik sayfalarını tamamlamaları istenir. Öğrencilerin bireysel çalışmaları ardından çalışmalarını arkadaşları ile ve grupla paylaşmaları istenir. Bir duygu ifadesinin birden fazla durumda hissedilebileceğine dikkat çekilir. Benzer durumlarda farklı bireylerin farklı duygular hissedebileceği anlatılır.

(10 dak.) (Ek 2B) Başkasının Duygularını farketme ve ifade etme etkiniliği uygulanır.

Başkalarını dinlerken dikkat edilmesi gereken bedensel ve sözel olarak dikkat edilmesi gerekenler yeniden hatırlatılır. Insanların sorunlarını dinleyerek çözemesek bile onalara kendilerini iyi hissettirecek birşey söylenebilir.

Bu Hafta İçinde: (**Ek 2C)** Etkinlik sayfası öğrecnilere verilir. Bir diğer oturumada etkinliği yaparak getirmeleri istenir.

Etkinlik 2A

Aşağıdaki duygu ifadelerini inceleyin. Bildiğiniz başka duygu ifadelerini de alt satırlara ekleyin. Hangi durumlarda bu duyguları hissettiğinizi yanına yazın. Aynı zamanda uygun yüz ifadesini çizin. Çalışmanızı bitince arkadaşlarınızla paylaşın.

1	**Mutlu**		Mutluyum çünkü:
2	**Mutsuz**		Mutsuzum çünkü;
3	**Şanslı**		Şanslı hissediyorum çünkü;
4	**heyecan**		Heyecanlı hissediyorum çünkü;
5	**Kuşku**		Kuşku duyuyorum çünkü;
6			
7	**Utanma**		Utanıyorum çünkü
8			
9			
10			

Etkinlik 2B

Aşağıdaki durumlar uygun cümleleri yazın ve arkadaşlarınızla paylaşın

Örnek :Arkadaşınız bisikletinin tekerleği patladı.

Arkadaşımın Duygusu: *Mutsuzluk*

Arkadaşımın kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:

Anlıyorum, bisikletinin tekerleği patladığı için üzgünsün. Bildiğim çok yakın bir tamirci var istersen birlikte götürebiliriz.

1. **En yakın arkadaşınız sınavdan kötü not aldı**

Arkadaşımın Duygusu:

Arkadaşımın kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:

……

……

2. Kardeşiniz oyuncağını kaybettiği için ağlıyor

Kardeşimin Duygusu:

Kardeşimin kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:

……

……

3. Anneniz yemeği yaktı

Annemin Duygusu:

Annemin kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:

……

……

Etkinlik 2C

Ulusal Uzay Araştırmaları Kurumu size gizli bir görevle başka bir gezegene ülkenizin temsilcisi olarak gönderiyor. Yabancı gezegendeki uzaylılarla iletişme geçmenizi istiyor. Gittiğiniz gezegende iletişime geçmeniz için bir sorun var çünkü uzaylıların ağzı ve kolu yok. Sadece gözleri, kulakları, dokungaçları ve altı adet bacakları var. Bu uzaylılarla iletişime geçme yolunu siz keşfedeceksiniz. Oluşturduğunuz iletişim şeklini açıklayın.

3.OTURUM

KARAR VERME

AMAÇ: Kendisi için en sağlıklı kararları alabilmesi

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Kendisi için karar alırken tüm seçenekleri değerlendirir.

Kendisi için en sağlıklı kararı değerlendirir.

Karar vermeden once karar verme adımlarını deneyimler.

MATERYALLER: : Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) Bir önceki oturumda verilen 2C etkinliğinin değerlendirmesi ile iletişim konusu hatırlatılır.

Tahtaya 3. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.)Aşağıdaki sorular yardımıyla grup tarışması başlatılır

Karar verme deyince ne alıyoruz?

Günlük hayatta hangi kararları veriyoruz?

Hayatımızdaki en önemli kararlar nelerdir? Hangi konular olabilir?

En son verdiğini karar neydi?

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

- ✓ Her gün çok sayıda çeşitli kararlar verirriz. Bazıları öğlen ne yesem ya da akşam hangi filmi seyretsem gibi basittir. Ancak bir çok kararımız bunlardan daha karmaşık ve zordur. Bazen aynı anda iki farklı yerde olmak isteriz. Bazen riskli şeyleri denemek isteriz.
- ✓ Ne yapmamız gerektiğini nasıl bulacağız? Nasıl karar vereceğiz? Bu gibi problemlerin çözümünde doğru karar verebilme becerisi öğrenilebilir bir beceridir.
- ✓ Karar verebilmek için birçok seçenek vardır. Gelecekte karar vermek zorunda kalacağımız bazı durumlar bize hiç kolay gelmeyecek ve üzerinde çok düşünmemiz gerekebilecek.
- ✓ Kararlarımızı alırken arkadaşlarımızdan, ailemizden ve içinde yaşadığımız toplumsal çevreden oldukça etkileniriz. Aynı zamanda medya yoluyla aldığımız bilgiler de kararlarımızı etkiler. Sinema filmi, televizyon, kitaplar, dergiler, gazeteler, radio ve internet aldığımız kararlar üstünde etkiye sahiptir. Kararlarımıza etki eden etmenleri farkında olmak, kendimiz için en iyi kararı vermeye çalışırken doğrudan ya da dolaylı yönlendirmeleri fark etmemize yardımcı olur.
- ✓ Üzerinde düşünülmeden verilen kararlar çok sık tekrarlanırsa bu durum bizim için riskli ve zarar verici olabilir. Dur-Düşün-Yap modeli, sizin kararlarınız üzerinde düşünüp en iyi kararı verebilmenize yardımzı olur.
- ✓ Karar verirken kendimize sormamız gereken en önemli sorular: bu gerçekten benim istediğim mi?, ya da birinin etkisiyle mi bu kararı veriyorum? Benim için en sağlıklı seçenek hangisi?
- ✓ Şimdi sağlıklı kararlar vermemize yardımcı olacak üç adım yöntemini öğrenelim.

Tahtaya DUR- DÜŞÜN-YAP yazılır.

Dur: durum ve kendinize verilmesi gereken kararın veya çözülmesi gereken sorunun ne olduğunu sorun.

Düşün: olası çözüm önerilerini düşünün. Her bir önerinin olası sonuçlarının düşünün

Yap: senin için en iyisi ne ise o kararı seç.

Bir örnek ile açıklayalım:

Dur: bugün işe gelirken ne giyeceğim?

Düşün:

Olası Çözümüm	**Sonucu**
Boğazlı siyah kazak	Sabah iyi olabilir ancak öğleden sonra sıcak gelebilir
Beyaz Gömlek	Öğleden sonra iyi olabilir ama sabah üşütebilir
Kırmızı elbise	Sınıf etkinliklerinde rahat hareket edemeyebilirim.
Pantolon ceket takım	Üşürsem ceketli, sıcak olursa ceketi çıkarıp gömlekle, rahat hareket edebilirim

Yap: Pantolon takımımı giyeceğim çünkü sabah üşürsem ceketli, öğlen sıcak olursa gömlekli kullanırım**.**

(10 dak.) (Ek 3A) Doğumgünü etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 3B) Yılbaşı ikramiyesi etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 3C) Mektup etkinliği uygulanır.

Aile mektubu eki ailelere gönderilir.

Etkinlik 3A

Doğum günü partinizin planlanmasına aileniz de yardım ediyor. Aileniz yapacağınız parti ile ilgili üç seçeneğiniz olduğunu söylüyor.

1. seçenek 3 arkadaşınızı davet ederek gündüz alışveriş merkezindeki oyun alanına gidebilirsiniz
2. seçenek: 6 arkadaşınızı davet edip, onlarla gündüz sinemaya gidip öğlen pizza yiyibilirsiniz.
3. seçenek:10 arkadaşınızı davet edip evde gece pijama partisi düzenleyebilirsiniz.

Dur düşün yap tekniğini kullanarak doğumgününüzü nasıl geçireceğinize karar verin. Kararınızı arkadaşlarınızla paylaşın.

Dur: Doğum günü partimi en keyifli nasıl geçiririm?

Düşün:

Olası Çözümüm	Sonuçları
3 arkadaşınızı davet ederek gündüz alışveriş merkezindeki oyun alanına gitmek	✓ . ✓ . ✓ . ✓ . ✓ .
6 arkadaşınızı davet edip, onlarla gündüz sinemaya gidip öğlen pizza yemek	✓ . ✓ . ✓ . ✓ .
10 arkadaşınızı davet edip evde gece pijama partisi düzenlemek	✓ . ✓ . ✓ . ✓ .

Yap: **……..**

Etkinlik 3B

50 milyar liralık yılbaşı milli piyango çekilişini kazandınız. Parayı nasıl harcayacağınız ile ilgili kimlerin sizi yönlendirmek isteyeceğini düşünün. Paranın değerlendirilmesinde Kimin ne yapmak için sizi yönlendireceğini yazın. En son kısma da kendinizin parayı nasıl değerlendireceğini yazın.

Etkinlik 3C

Ülkemizde bir çok insan sigara içmektedir. Ancak sigara sizin için oldukça kötü bir maddedir. Insanlar sigaranın zararlarını bildikleri halde içmeye devam etmekteler. Sigara içen insanlara “ilk içtiğin ana geri gitsen, sigara içmeye başlar mıydın” diye sorulduğunda çoğunluğunun cevabı HAYIR olmaktadır.

Bazıları daha popüler göründüğünü düşünerek, bazıları daha büyük göründüğünü düşünerek bazıları da etkilemek istedikleri kişinin etkileneceğini düşünürek sigaraya başlamaktadır. Her ne sebeple olursa olsun sigaranın olumsuz etkileri daha yoğundur. İşte sigaranın bazı kısa ve uzun vadeli kanıtlanmış etkileri:

sigara ile ilgili kısa dönemde görülen etkiler:

gözler: rengi kırmızıya döner

ağız: tat alma duyusu azalır, nefes kokar, ağız yaraları oluşur.

boğaz: kötü bir öksürük tutar

Burun: koku alma duyusu azalır

Cilt: erken ve çabuk kırışıklık oluşumu, kuruluk

Diş ve tırnaklar: renkleri kahverengi ve sarıya döner

Kalp: kalp atım hızı artar çarpıntı olur.

Ciğerler: rengi siyaha dönmeye başlar

sigara ile ilgili uzun dönemde görülen etkiler:

Ciğerler: kronik bronşit, anfizem veya akciğer kanseri

Kalp: kapl krizi, damar tıkanıklığı

Beyin: Felç

Ağız: ağız kanseri

Şimdi, sevdiğiniz bir yakınınız çok sigara içiyor. Bu yakınınıza sigarayı bırakması için neler söyleyebilirsiniz? Bir mektup ile söyleyeceklerinizini iletiniz.

Aileye Mektup

Sayın Aile,

Bu hafta karar verme beceri ile ilgili bir çalışma yaptık. Bilindiği üzre; kahvaltıda ne yiyeceğim, işe giderken ne giyeceğim gibi kararlar kolay verilebilecek kararlar iken, sigara içmek veya içmemek gibi bazı kararlar daha zorlayıcı olabilmektedir. Bilindiği üzre çocuk ve gençlerin en bilindik özelliklerinden biri; sonuçlarını tam olarak düşünmeden harekete geçmeleridir. Bu özelliklerini bilerek onların karar verme becerilerini geliştirmek için çeşitli deneyim fırsatları sunmak da biz yetişkinlere görev olarak düşmektedir.

Okulda öğrencilerle bu haftaki çalışmamızda karar verme sürecinde en iyi kararı verebilmek için DUR-DÜŞÜN-YAP tekniğini öğrendik. Çocuğunuza bu tekniğin ne olduğunu ve nasıl uygulanabileceğini sorabilirsiniz. Bu hafta Dur-Düşün- Yap tekniğini kullanarak bazı kararlar üzerine Pratik yaptık.

Siz de evde bu tekniği kullanarak çocuğunuzun karar verme becerinin geliştirilmesine destek verebilirsiniz. Çocuğunuza ne yapması gerektiğini söylemek yerine (ki biliyorsunuz bu uzun vadede zaten pek işe yaramıyor) ona seçenekler sunabilirsiniz ve karar verme basamaklarını kullanarak kendisi için en iyi kararı vermesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin çocuğunuza ödevlerini eve gelir gelmez mi?, yemek yedikten sonra mı? yapmak istersin şeklinde iki seçenek sunabilirsiniz. Dur-Düşün- Yap tekniğini ile çocuğunuz bu iki seçeneği değerlendirebilir ve kendi için en iyi kararı böylelikle verebilir.

Gün içinde sayısız karar vermekteyiz. Ne kadar çok karar sürecine bu tekniği dahil edersek ileride zor kararlar verirken de bu tekniği o kadar kolaylıkla uygulanabildiğini göreceksiniz.

Ailenizde karar verme sürecine vereceğiniz destektek ötürü şimdiden teşekkür ederiz.

saygılarımızla

4. OTURUM

HAYIR DEME BECERİSİ

AMAÇ: Hayır deme becerisinin geliştirilmesi

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Kendisi için uygun olmayan bir teklifle karşılaştığında red edebilir.

Kendisi için uygun olan ve olmayan teklifleri değerlendirebilir.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) Aileye gönderilen mektup ile ilgili öğrencilerin görüşleri alınır.

Tahtaya 4. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır.

Neden hayır deriz?

Hayır dememizi gerektirecek durumlar neler olabilir?

Hayır demediğimiz ve riskli duruma düşeceğimiz durumlar neler olabilir?

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

- ✓ Bazen kendimiz için zararlı olan ve bu nedenle yapmak istemediğimiz bazı işleri yapmak için arkadaşlarımızdan yoğun bir baskı görebiliriz. Bu baskı yapan arkadaşlarımızı gücendirmemek veya onların arkadaşlığını kaybetmemek için tekliflerine "Evet, Tamam" demek zorunda hissedebiliriz. Ancak bu cevap bizi ilerde sıkıntılı durumlara sokabilir.
- ✓ Bazen de insanlar yeni durumlarla karşı karşıya kaldıklarında nasıl tepki vereceklerini, ne söyleyeceklerini bilemeyebilirler. Akıllarına gelen şeyi söylerlerse kendillerine gülüneceğinden veya kendileri ile arkadaşlık yapılmak istenmeyeceğinden endişe ettikleri için düşüncelerini paylaşmazlar.
- ✓ Yapmak istemediğiniz şeylere karşı hayır diyebilmenin birçok farklı yolu vardır. Bunlar genel olarak red etme becerisi olarak tanımlanır. Red etme becerisini kullabilenler, kendilerine güldürmeden veya arkadaşlıklarını olumsuz etkilemeden istemedikleri şeyleri red edebilirler. Red etme becerileriniz gelitşirmek için günlük hayatta da istemediğini şeylere karşılık hayır demeyi deneyebilirsiniz.

(10 dak.) (Ek 4A) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 4B) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 4C) etkinliği uygulanır.

Etlinlik 4A

Her davranışımız bir karar sonucu gerçekleşiyor. Her gün sayısız kararlar veriyoruz. Şimdi hergün aldığınız en beş kararı yazın ve aldığınız kararın sağlıklı mı sağlıksız mı olduğunu belirtin. Isterseniz daha fazlasını ekleyebilirsiniz. Çalışmanızı tamaladıktan sonra arkadaşalrınızla paylaşın.

Hergün verdiğim kararlar	Sağlıklı	Sağlıksız
1. Sabah saat 7:30 da kalmak	*	
2. Sabah yüzümü yıkamak	*	
3.		
4.		
5.		

Etkinlik 4B

Size sağlıksız gelen ve ilerde size sıkıtıya sokabilecek tekliflere karşı “Hayır” diyebilmek için birçok yöntem vardır. Aşağıdaki tabloda çeşitli red etme teknikleri ile örnek ifadeler verilmiştir. Siz de yaşadığınız bir durumla ilgili uygun ifadeyi örnekleri altına ekleyin ve arkadaşlarınızla paylaşın.

hayır de ve açıkla

hayır cd mi ödünç vermek istemiyorum.

……

hayır demeye devam edin

hayır. Kaç defa daha söylemem gerekli hayır hayır hayır

……

bir sebep söyleyin

hayır teşekkürler, bisikletimi sana ödünç verdiğimi babam öğrenirse kızabilir.

……

Bir mani söyleyin

Hayır, Okul sonrası sana gelemem, annemle bir yere gitmemiz gerekiyor

……

Ortamı terk edin.

Üzgünüm arkadaşlar gitmem gerek

……

Başka seçenek sunun

Akşam sinemaya gitmek yerine neden evde video game oynamıyoruz

……

Görmezden gelin

Sizin için söyleneni duymamazlıktan gelin

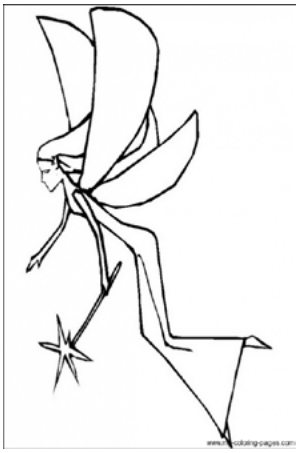
……

Şakaya vurun

Ödünç para mı istiyorsun beni atm mi zannettin….

……

Etkinlik 4C



Bir gece odanızın kapısı çalınıyor ve cüce periler içeri geliyor. Cüce periler size bir teklifle geliyor. Tekliflerine göre cüce peri olmak için uygun ölçelere sahip olan kız kardeşinizi, bir külçe altın karşılığında cüce perilere satmanız gerekiyor. Kız kardeşinizin sizden uzağa gitmesi ve bir külçe altın çok cezbedici teklifler olsa da bunun büyük bir soruna neden olacağını biliyorsunuz. Cüce perileri sanıl red edeceğinizi aşağıdaki boşluğa yazın

5. OTURUM

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ- SOSYAL BECERİLER

AMAÇ: Soğru arkadaş seçiminin önemi

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Arkadaş seçiminin önemini kavrar.

İyi arkadaşta olması gerek özellikleri bilir.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) Geçen hafta içinde uygun yolla hayir dedikleri bir olayi anlatmalari istenir ve bir önceki oturum hatirlatilir.

Tahtaya 5. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır.

Sizce en iyi arkadaş nasıl olmalıdır?

En iyi arkadaşınızın hangi özelliklerini beğeniyorsunuz?

Arkadaşlıkta nelere dikkat edilmeli gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

Karşılıklı sevgi, iletişim ve anlaşma kurulduğu, belli rutin içinde vakit geçirmekten zevk alınan ve aileden farklı olarak sonradan kurulan ilişki biçimidir.

Herkesin arkadaşlıkta önemli gördüğü bazı özellikler vardır. Bazılarının arkadaşlıktan en öncelikli beklentisi sır tutmak iken bir diğeri eğlenceyi önemli görür. Her birey bir diğerinin arkadaşıdır ve insanlar bazen iyi arkadaş olamadıklarından yakınırlar. Iyi arkadaşlık edemiyorsanız sizinle arkadaşlık yapmak istemeyebilirler. Arkadaş sahibi olmak istiyorsanız iyi arkadaşlık özellikleri göstermelisiniz.

Herbirimiz arkadaşlarımız tarafından kabul görmek ve sevilmek isteriz. Ancak en sevdiğimiz arkadaşlarımızla bile anlaşamadığımız konular olabilir. Arkadaşlar birbirlerine saygılı olur ve farklılıklarını tolere edebilirler.

(10 dak.) (Ek 5A) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 5B) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 5C) etkinliği uygulanır.

Etkinlik 5A

Arkadaşlarınla yapmak istediklerinizi resmediniz. Resminizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Etkinlik 5B

Arkadaşlık kurabilmek için arkadaşça davranmalısınız. Kendiniz arkadaş canlısı olarak görüyor musunuz? Aşağıdaki özellikleri inceleyin ve iyi arkadaşta olması gerek özellikleri ve kendinizde olup olmadığunu işaretleyin. Önemli bulduğunu ve listed olmayan başka özellikler de ekleyebilirsiniz. Çalışmanızı bitirdikten sonra arkadaşlarınızla paylaşınız.

iyi arkadaşta olması gerek özellikler	**Arkadaşımda var**	**Bende var**
Dürüstlük		
Eğlence		
Önemseme		
Kolay geçinme		
Rahat konuşma		
Yaratıcı		
Konuşkan		
Dışadönük		
Güvenilir		
Yardımcı		
Sır saklama		
Sadık		
Espirili		
Anlayışlı		

Etkinlik 5C

Sözlük yazan bir yayın evinde çalışıyorsunuz. Ve yayın evi yenibir sözlük çıkarıyor. Editor sözlükteki “Arkadaşlık” tanımını beğenmiyor ve bu tanımın yeniden yazılmasını istiyor. Yayınevinde siz; iyi arkadaşlara sahip, iyi arakadaşlık kuran biri olarak tanınıyorsunuz. Editor arakdaşlık tanımını sizin yeniden yzmanızı istiyor.

Aşağıdaki boşluğa sözlükte “Arkadaş” kavramının yeni ve size göre olan açıklamasını yazınız. Yazdığınız tanımı arkadaşlarınızla paylaşınız.

Arkadaşlık:

6. OTURUM

STRES İLE BAŞA ÇIKMA

AMAÇ: Stressli durumlarla başaçıkma.

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Kendinde stress yarartan durumları farkeder

Stresin yarattığı etkileri fark eder.

Stresin yönetilebilen bir süreç olduğunu kavrar.

Stresten uzaklaşma yöntemlerini tanır.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) Geçen hafta içinde arkadaşlarında gözlemledikleri olumlu özellikler sorulu ve bir önceki oturum hatirlatilir.

Tahtaya 6. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır.

Stress nedir?

Nezaman stress hissedir?

Stresin faydaları olabilir mi? gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

Stres genel olarak gerilim, üzüntü ve sinirlilik hali olarak tanımlanabilir. Stress bireyin çevresinde yaşanan uyumsuzluk veya olumsuzluklara karşı verdiği bir tepkidir. Her birey hayatının birçok döneminde stress ile karşılaşır.

Stres bağışıklık sistemini zayıflatabilir bu sebeple hastalıklar çoğalır ya da ruhsal dengesizliklere sebebiyet verebilir.

Stres doğru müdahallerle başaedilebilen bir durumdur. Doğru yöntemleri öğrenmek stresin azaltılmasına destek veririr. Aşırı rahatlıktansa belirli bir düzeyde stress ve kaygı başarı için gereklidir.

haline kadar bireyi olduğun anları farketmek

Stresli iken oluşan değişiklikleri fark etmek

(10 dak.) (Ek 6A) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 6B) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 6C) etkinliği uygulanır.

Etkinlik 6A

Aşağıda stresli durumlarda bireyde görülen bazı fiziksel belirtiler sıralanmıştır. Bunlardan hangilerini stresli durumlarda siz de yaşıyorsunuz Işaretleyin. En yakın arkadaşınızı düşün onun stresli olduğu durumlarda hangi bileritileri gösterdiğini de Işaretleyin. Eğer bunların haricinde hissettiğiniz fiziksel bir belirti var ise listenin sonuna onları da ekleyin. Çalışmaız bittikten sonra arkadaşlarınızla paylaşın.

Stres belirtisi	**Bende görülüyor**	**Arkadaşımda gözlemledim**
Göz bebeklerinin büyümesi		
Göz kuruluğu		
Aşırı göz kırpma		
Tükürük artışı		
Ağız kuruluğu		
Kalp ritminin artması		
Mide asidinin artması		
Yüzün kızarması		
Sık nefes alma		
Terleme		
Acil tuvalet ihtiyacı		
Kaslarda gerginlik		
Başağrısı		
Uykusuzluk		

Etkinlik 6B

Her birey için stress yaratan durumlar farklı olabilir. Bir için aşırı strese sebebiyet veren bir durum bir diğeri için hiç stresli gelmeyebilir. Örneğin bazı insanlar uçağa binme konusunda aşırı stress yaşarlarken birçoğu bu konuda hiç stress yaşamamaktadır. Peki siz hangi konularda gerilir ve kendiniz stresli hissedersiniz. Aşağıdaki örnek cümlelerden size uyanlarını ve arkadaşınıza uyduğunu gözlemlediklerinizi işaretleyin. Başka stress hissettiğiniz durumlar varsa onları da tablonun sonuna ekleyin ve çalışmanızı arkadaşınızla paylaşın. Unutmayın ki stresle başa çıkmanın en önemli adımı size strese sokan durumları farketmektir.

Stres yaratan durum	**Bende stress yaratıyor**	**Arkadaşımda stress yarattığını gözlemledim**
Matematik sınavı		
Sınıfa sunum yapmak		
Tiyatro klubünde olmak		
Kompozisyon yazmak		
Servise binmek		
Okul tuvaletine gitmek		
Tenefüste top oynamak		
Evde yalnız olmak		
Doğumgünü partisi planlamak		
Yaz kampı için 1 ay evden uzak kalmak		

Etkinlik 6C

Tüm stress durumlarından uzaklaşmak ve onları yok etmek mümkün olmasa da stress yaratan durumlarda sakin kalıp doğru kararlar vermemize yardımcı olacak teknikler öğrenilebilir. Stress bedenimiz ve ruhumuz üzerinde ne kadar zararlı etkiye sahipse başa çıkma teknikleri de bize sağlıklı olma konusunda bi o kadar yardımcı olur. Kendimiz için en doğru ve sağlıklı kararı almamız konusunda bizi destekler. Bu tekniklerden en önemlisi doğru nefes almadır. Aşağıdaki açıklamalar doğrultusunda doğru nefes alma tekniğini uygulayın. Hafta boyunca hergün pratik yapmaya çalışın.

Doğru Solunum

1. Dik bir şekilde oturun.
2. Bir elinizi göğsünüzün üstüne, diğer elinizi de karnınızın üstüne yerleştirsin.
3. Bu şekilde durarak derin bir nefes alın. Hangi eliniz daha fazla hareket ediyor?
4. Göğüs kafesiniz ve omuzlarınız yukarı doğru kalkıyorsa, yanlış nefes alıyorsunuz demektir.
5. Yeni doğmuş bir bebeği izlediğinizde onun karından nefes alıp verdiğini görebilirsiniz. Bu en doğru ve doğal nefes alma yöntemidir.
6. Ellerinizi göğüs kafesinizin bitimine, hemen altına yerleştirin ve burundan yavaş bir şekilde nefesinizi alıp tutun.
7. Sadece şuna dikkat edin: nefesinizi aldığınızda karnınız şişecek, nefesinizi tuttuğunuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeri doğru hareket edecek. Ellerinizi aynı noktada tutun ve bilinçli bir şekilde nefes alırken karnınızı dışarı doğru itin,
8. Ve verirken de karnınızı içeri çekin. Bunu 6 ila 8 kez tekrarlayın
9. a. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   b. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   c. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   d. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   e. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   f. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin

7. OTURUM

ZAMANI VERİMLİ KULLANMA- HEDEF BELİRLEME

AMAÇ: Hedef belirleme ve zamanı verimli kullanma

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Hedef belirlemenin önemini kavrar

Hedeflere ulaşmada zamanı verimli kullanmanın önemini kavrar

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) doğru nesef alma tekniği uygulaması ile oturuma başlanır ve bir önceki oturum hatırlatılır.

Tahtaya 7. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum, konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır

En önemli hedefiniz nedir?

Hedef belirlemek neden önemlidir?

Hedef belirlemenin önemli olduğunu vurgulayan çeşitli özlü çözleri hatırlayan var mı? (gideceğin yeri bilmiyorsan vardığında anlayamazsın. **)**

boş zaman diye birşey var mıdır?

(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.

hedefler ne kadar açık ve net olarak belirlenebilirse başarıya ulaşma şansı da o kadar artar.

Hedefe ulaşmak şans işi değil, sizin yapmış olduğunuz tercihlerin sonucudur. Yapılması gerekenleri yapmadığınızda ve istediğiniz sonuca ulaşamadığınızda "ben çok şanssızım" dersiniz. Eğer gerekenleri yaptıysanız ve başarıyı yakaladıysanız, başkaları size "o çok şanslı" diyeceklerdir. Her iki durumda da işi şansa bağlamak oldukça yanlıştır. Çünkü temelinde bir hedef ve bu hedefin gerçekleşmesi için yapılması gerekenler vardır. Eğer gerekenleri yaparsanız başarı gelir, yoksa ne kadar beklerseniz bekleyin başarı gelmeyecektir.

(10 dak.) (Ek 7A) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 7B) etkinliği uygulanır.

(10 dak.) (Ek 7C) etkinliği uygulanır.

Etkinlik 7A

20 yıl sonra bir sabah uyandığınızda çevrenize bakıyorsunuz ve ne görüyorsunuz. Nasıl bir hayatınız var. nelere sahipsiniz. Bir gün içinde neler yapıyorsunuz. Hayal edin ve resmini çizin. Bu hayale uaşmak için geçen seneler içinde neler yaptığınızı kısa madedeler halinde resmin altına yazın. Çalışmanızı arkadaşlarınızla paylaşın

……

……

……

Etkinlik 7B

Insanları strese sokan önemli bir konu da zamansızlıktır. Hep daha fazla televizyon seyretme isteği ödevlerin bitmesine zaman bırakmamaktadır. Oyun oynarken geçen zaman farkedilmemekte ancak bazen ödev yaparken zaman geçmemektedir. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak ne kadar erken öğrenilirse hedeflere başarı ile ulaşmak da bir o kadar kolay olacaktır. Bunun için günlük vaktimiz nasıl geçirdiğimizi fark etmemiz önemlidir. Aşağıdaki tabloya saat saat dün gün içinde neler yaptığınızı yazınız. Ve dün gün içinde en çok vakit harcadığınız ilk beş etkinliğin listesini çıkarınız.

Saat ..:.. Uyandım

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

En çok vakit harcadığım günlük tekinlikler	Bu etkinliklere harcadığım süre
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Etkinlik 7C

Kendinize 1 haftalık günlük yapılacaklar listesi oluşturun ve bu görev listesini bir hafta sonunda gerçekleştirip gerçekleştiremediğinizi kontrol edin. Yapılacak listesinin oluşturulmasında öğretmeninizden veya ailenizden destek alın. Değerlendirmeniz sonunda gerçekleştiremediğiniz hedeflerinizi gerçekleştirmenize engel olan durmları anlatan bir yazı yazınız.

Günler	**Hedefler**	**Tamamlandı**
Pazartesi	**1.** **2.**	
Salı		
Çarşamba		
Perşembe		
Cuma		
Cumartesi		
Pazar		

Tamamlayamadığım hedeflerimin sebepleri:

8. OTURUM

SAĞLIKLI YAŞAM

AMAÇ: Sağlıklı Büyümenin Önemi

SÜRE: 45 dak

KAZANIM: Sağlıklı büyümek ve gelişmek için nelerin önemli olduğunu bilir

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yapılması gerekenleri farkında olur.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için boş A4 sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) Haftalık plan etkinliği tartışılır ve bir önceki oturum hatırlatılır.

Tahtaya 8. Oturumun konu başlığı yazılır.

Etkinlik 8A

(15 dak.) Beyin fırtınası ve gruplandırma etkinliği uygulanır.

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapılmalı sorusu gruba yöneltilir

ve gelen cevaplar tahtaya yazılır.

Öğrencilerden tahtada yazılanlara bakmaları ve benzer grupta olabilecek fikirleri gruplandırmaları istenir. Oluşturulan her fikir grubuna grubu temsil eden bir isim verilir.

Beslenme, Spor, Sosyalleşme, Temizlik, Okul gibi grupların oluşturulması teşvik edilir .

Etkinlik 8B

(20 Dak.) Öğrenciler üretilen fikir gruplarının sayısına paralel şekilde çalışma gruplarına ayrılır.

Her bir öğrenci grubuna bir beslenme, spor gibi gruplardan biri verilir.

Öğrencilerin kendi grupları ile çalışarak kendilerine verilen fikir grubu ile ilgili birer açıklayıcı paragraf yazmaları istenir. İsteyen gruplar çalışmalarını göresellerle de destekleyebilir.

Etkinlik 8C

Birleştirilen paragraflar ile sağlıklı yaşam bülteninin hazırlanmasında kullanılır.

9. OTURUM

MEDYA OKURYAZARLIĞI

AMAÇ: Medyanın seçimlerimiz üzerindeki etkisi

SÜRE: 45 dak.

KAZANIM: Medyanın kararlarımız üzerindeki etkisini fark eder.

Medyanın olumlu ve olumsuz etkilerini fark eder.

Medya mesajlarının altındaki ticari kazanç kaygılarının olduğunu bilir.

MATERYALLER: Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için boş A4 sayfaları

SÜREÇ:

(5 dak.) Geçen oturumdan bu yana sağlıklı büyümek ve gelişmek için ne yaptınız sorusu ile bir önceki oturumda konuşulanlar hatırlatılır.

Tahtaya 9. Oturumun konu başlığı yazılır.

(10 dak.) Oturum, konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır

Medya diyince neleri kastediyoruz?

Neden medya ürünlerine zaman harcıyoruz?

Medyadan hangi bilgileri ediniyoruz.

Medyadan edindiğimiz bilgilerin doğruluğunu hiç sorguluyor muyuz?

Gibi sorularla tartışma başlatılır ve grubun dikkati çekilir.

Medyadan kastettiğimiz tüm tv, radio ve internet kanalıyla ulaşılan bilgi…

Insanlar heyecan ve eğlence arayışlarıyla, bilgi edinmek için, ortak ilgi grubunun bir üyesi olabilmek için çeşitli medya ürünlerini takip etmektedir.

Bazen medyada gördüğümüz şeyler gerçek olmayabilir. Medyada sunulan bilgi, ticari kaygılarla yanıltıcı bir şekilde sunulabilir.

Bazı ticari kazanç sağlamak isteyen gruplar ürünlerini satmak için medyayı kullanarak insanları etkilemek ister.

Popüler kişileri kullanarak, insanlar için çok zararlı ürünler ve yaşantılar çok normalmiş ve özenilecek bir durummuş gibi sunulabilir. Bunların doğruluğunu mutlaka güvendiğiniz bir yetişkin ile tartışın ve şüpheci yaklaşmayı unutmayın..

Etkinlik 9A

Hangi medya ürünlerini takip ediyorsunuz hangilerinden etkileniyorsunuz.

	Programları-	Aldığım mesaj
Radyo		
Televizyon (hangi programlar)		
Gazete		
Dergi		
İntenet (hangi siteler)		
Şarkı		
Sinema		

Sağlıklı gelişim ve büyüme ile ilgili mesajlar veriyor mu?

Saplıklı gelişim ve büyüme karşıtı hangi mesajleri veriyor?

Olumsuz mesajlara yönelik tepkin ne olabilir?

10. OTURUM

ESTETİK BAKIŞ

AMAÇ: Yaşam becerilerinin zenginleştirilmesinde estetik bakış açısı

SÜRE: 45 Dak.

KAZANIM: estetik bakış açısının önemi kavrar

MATERYALLER:

SÜREÇ:

Etkinlik 10A

Kendine en yakın sanat dalı hangisi olabilir. En yatkın olduğunu düşündüğün sanat alanını seç ve bu alanda kendine bir kısa sureli bir de uzun sureli bir hedef koy. Ilk adım konuyla ilgili bilmediğin üç bilgiyi araştırmak olsun.

a.Sanat dallarını tanıtıcı görsel ve işitsel materyaller

b.sergi,konser,müze ve tiyatro etkinlikleri

İSTANBUL KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KALKINMA BAKANLIĞI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

POLİS EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

ORTAOKUL YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

Uzm. Murat TEMİZ

İÇİNDEKİLER

1.OTURUM

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI……96

Etkinlik 1A……97

Etkinlik 1B……98

2.OTURUM

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI(İkinci Oturum)……99

Etkinlik2A……99

Etkinlik2B……100

3. OTURUM

İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER……102

Etkinlik3A……103

Etkinlik3B……104

4.OTURUM

İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER(İkinci Oturumu)……105

Etkinlik4A……105

Etkinlik4B……106

5.OTURUM

İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER(Üçüncü Oturumu)……107

Etkinlik 5A……107

Etkinlik 5B……108

6. OTURUM

KARAR VERME BECERİSİ……109

Etkinlik 6A……110

Etkinlik 6B……112

7. OTURUM

KARAR VERME BECERİSİ(İKİNCİ Oturumu)……113

Etkinlik 7A……113

8. OTURUM

HAYIR DEME BECERİSİ……114

Etkinlik 8A.....115
Etkinlik 8B.....116
Etkinlik 8C.....117
9. OTURUM
ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ VE SOSYAL BECERİLER.....118
Etkinlik 9A.....119
Etkinlik 9B.....120
Etkinlik 9C.....121
10. OTURUM
STRESLE BAŞAÇIKMA.....122
Etkinlik 10A.....123
Etkinlik 10B.....124
Etkinlik 10C.....125
11. OTURUM
ZAMANI VERİMLİ KULLANMA VE HEDEF BELİRLEME.....126
Etkinlik 11A.....127
Etkinlik 11B.....128
12. OTURUM
SAĞLIKLI YAŞAM.....129
Etkinlik 12A.....130
Etkinlik 12B.....131
Etkinlik 12C.....132
13. OTURUM
MEDYA OKURYAZARLIĞI.....133
Etkinlik 13A.....134
Etkinlik 13B.....136
Etkinlik 13C.....137
14. OTURUM
ESTETİK BAKIŞ AÇISI.....138
Etkinlik 14A.....139
Etkinlik 14B.....140

1.OTURUM

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI

Amaç: Kendini doğru şekilde tanımlar, kendini tanımayı öğrenir, kendine saygı duymayı öğrenir, çevresindeki ve kendiyle ilgili algılarında farkındalık geliştirir.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımı: Kendini tanır, kendine saygı duymayı, kendini sevmeyi öğrenir. Kendini tanımanın yöntemlerini keşfeder.

Materyaller: Bir adet A4 kâğıdı, renkli kalemler, cetvel

Süreç:

(15 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Kendini tanıma deyince ne anlıyorsunuz?

Kendinizi ne kadar tanırsını?

Kendinize saygınız var mı?

(15 Dak.) (Ek-1) (1A) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (Ek-2) (1B) Etkinliği Uygulanır

2. OTURUM

(20 Dak.) (Ek-3) (2A) Etkinliği Uygulanır

(25 Dak.) (Ek-4) (2B) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 1A.

Öğrencilere şu soruyu sorunuz, " Kendinizi nasıl tanırsınız" anlamayanlar için açıklayınız. "kendinizle ilgili neler söyleyebilirsiniz." İstekli olanlardan kısa cevaplar vermesini isteyiniz. Ardından etkinliğe geçiniz. Öğrencilere " şimdi sizlerle kendimi nasıl görüyorum etkinliğini yapacağız" deyiniz. Elinizdeki A4 kâğıtlarının başına büyük harflerle ***KENDİMİ NASIL GÖRÜYORUM*** yazınız. Sonra elinizdeki cetvelle (cetvel yoksa kağıdı çizebilecek düz bir cisim yada defter kenarı da olabilir.) kağıdı önce paralel olarak çiziniz, sonra da ikiye bölünüz. (ek 1 deki gibi ya da Ek-1 i fotokopi olarak dağıtınız) Kâğıdın sol tarafına "***KENDİM"*** , sağ tarafına ***"OLMAK İSTEDİĞİM BEN"*** yazınız. Soldaki yere 1. Evde, 2. Okulda, 3. Arkadaşlarımla, 4. Genel olarak. Alt alta gelecek şekilde yazınız. Sağ tarafa da sol taraftakinin aynı maddeleri yazınız. Kendinizi nasıl hayal ediyorsunuz, ne olmak istiyorsunuz gibi. Yazma işi bitince isteyen öğrencilerden kâğıtlarını okumalarını isteyiniz ve ardından ne hissettikleriniz sorunuz.

Ek-1

BENLİK SAYGISI, KENDİNİ TANIMA

Etkinlik 1B.

Öğrencilere şöyle söyleyiniz; “geçmişte yaşadığınız iki deneyimi düşununüz. Bunlardan birincisi sizi üzen, mutsuz eden bir deneyim olsun. İkincisi ise tam tersi sizi sevindiren, mutlu eden olumlu bir deneyim olsun. Bu deneyimler sizi nasıl hissettirdi, size duygusal olarak etkileri nelerdi, o süreçte nasıl davrandınız. İkinci olarak da bu gün olsaydınız nasıl davranırdınız.

Elinizdeki A4 kâğıtlarını ikiye bölünüz(çiziniz) üstte kalan kısma geçmişteki his ve davranışlarınızı, altta kalan kısma ise bu gün olsaydınız nasıl davranırdınız onu yazınız.” Deyiniz.(Ek-2) deki formu kullanınız

Ek-2

BENLİK SAYGISI, KENDİNİ TANIMA

2.OTURUM

Etkinlik 2A.

Öğrencilerinize şöyle söyleyiniz; şimdi hep birlikte gözlerimizi kapatalım ve rahatlayalım. Şimdi de çok sevdiğiniz bir hayvanınızı (kedi, köpek vs.) ya da çok sevdiğiniz bir oyuncağınızı ya da çok sevdiğiniz bir şeyinizi düşünün. Şekillerini düşünün, fiziksel özelliklerini hayal edin, (canlıysa) onların davranışlarını düşünün, sizi gördüklerinde neler yaptıklarını düşünün. (cansızsa) onları gördüğünüzde neler hissettiğinizi, elinize aldığınızda neler hissettiğinizi düşünün. Onların neden sevdiğinizi düşünün. Şimdi hangi özelliklerini, hangi davranışlarını sevdiğinizi düşünün. Şimdide onların sevdiğiniz bu özelliklerinin sizde de olup olmadığını düşünün. Sizi de bu kadar seven birileri var mı düşünün. Kendinizi onlarla özdeşleştirin. Onlara verdiğiniz değer kadar kendinize de değer veriyor ve seviyor musunuz düşünün. Şimdi de kendinizde hangi özelliklerinizi sevdiğinizi düşünün ve bunları (Ek-3) da ki forma işleyiniz. Paylaşmak isteyenlerden son 10 dak. Yazdıklarını paylaşmalarını isteyiniz

Ek-3

Sevdiğim…….

…….

Seviyorum çünkü……

……

……

Sevdiğim özellikleri…….

……

……

Sevdiğim davranışları…….

……

……

Sevdiğiniz bu özelliklerden ve davranışlardan hangisi sizde var…….

……

……

……

Kendinizde sevdiğiniz özelliklerinizi yazınız……

……

……

……

……

BENLİK SAYGISI, KENDİNİ TANIMA

Etkinlik 2B.

Öğrencilere şöyle sorunuz; “güçlü ve zayıf yönlerimiz nelerdir.” Anlaşılmazsa şöyle örnek veriniz. “Diyelim ki ben çok beğendiğiniz ünlü birisiyim, mesela survivar da ki bir yarışmacıyım. Bazen çok kızgın oluyorum, bazen çok sevecen, bazen de çok içten pazarlıklı olup dedikodu yapıyorum. Bunlar zayıf yönlerim. Ama bazen de çok sevecen, yardımsever oluyorum, zorluklar karşısında dayanıklı oluyor, baskı altındayken bile yarışmayı kolaylıkla geçiyorum. Bunlar da güçlü yanlarım. Ancak bazen moralim bozuk olduğunda modum düştüğünde etaplarda başarısız olabiliyorum ki bu da geliştirilmesi gereken yönüm. İşte bunlar benim kişilik özelliklerim. “ şimdi sizde bu şekilde özelliklerinizi düşün ve forma işleyiniz.

Ek-4

Güçlü Yönlerim	**Zayıf Yönlerim**
1.	**1.**
2.	**2.**
3.	**3.**
4.	**4.**
5.	**5.**

Geliştirilmesi gereken yönlerim	
1. **2.** **3.** **4.** **5.**	

3.OTURUM

İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER

Amaç: İletişimi tanımlar, nasıl iletişim kurarız tartışır, iletişim çeşitlerini tanımlar (sözel ve sözel olmayan iletişim),

Süre: 45 dak.

Etkinlik kazanımı: İletişimi tanıma

Materyaller: İletişim örnekleri şeması.

Süreç:

(15 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

İletişim deyince ne anlıyorsunuz?

İletişim türleri nelerdir?

3.OTURUM

(15 Dak.) (3A) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (3B) Etkinliği Uygulanır

4. OTURUM

(20 Dak.) (4A) Etkinliği Uygulanır

(25 Dak.) (Ek-5) (4B) Etkinliği Uygulanır

5. OTURUM

(20 Dak.) (Ek-6) (5A) Etkinliği Uygulanır

(25 Dak.) (Ek-7)((5B) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 3A.

On beş dakika öğrencilerle “iletişimin tanımını” tartışınız. Onlara “sizce iletişimin tanımı nedir, iletişimi tanımlar mısınız” diye sorun ve sürenin 15 dak. Olduğunu belirtin. Kendi aralarında tartışmalarına izin verin ancak kuralları önceden belirleyin.

Tartışma Kuralları:” Bu kuralları gerekirse tahtanın bir köşesine yazınız.”

a) Birbirinizin sözünü kesmeyiniz.

b) Karşıt görüş bildirirken karşı olduğunuz arkadaşınızın fikrini kötülemeyin.

c) Arkadaşlarınızı suçlayacak ve kişilik haklarına zarar verecek sözler söylemeyin.

Vb. kuralları önceden tahtaya yazınız. Bu kuralları etkinlik öncesinde öğrencilerle belirleyiniz.

Tartışma süresi bittikten sonra tahtaya şu tanımı yazınız:

Etkinlik 3B.

"***İnsanların birbirlerine bilinçli veya bilinçli olmayarak istedikleri duygu ve düşünceleri aktarma sürecidir (Baltaş, 2003b:26)".***

Öğrencilerden iletişimle ilgili kendi tanımlarını yapmalarını isteyin ve bu Tanımları tahtaya yazın. Sınıfça bir iletişim tanımı üzerinde karar kılın ve bu tanım sınıfınızın iletişim tanımı olsun.

4.OTURUM

İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER

Sözel ve Sözel Olmayan İletişim

Etkinlik 4A.

Öğrencilerle "İletişim türlerini (sözel ve sözel olmayan)" tartışınız. Öğrencilerinizle sözel iletişim ve sözel olmayan iletişim türlerini tartışınız. Süre 10. Dak. Öğrencilerinizde sözel iletişim ve sözel olmayan iletişime örnekler vermelerini isteyiniz.

Etkinlik 4B.

İletişim şemasını (ek-5.) öğrencilerinize dağıtınız. Şemayı açıklamasını şöyle yapınız;

"Sizlere dağıttığım şemada doğru ve yanlış iletişim örneklerinizi yazınız. Bunlar sözel ya da sözel olmayan iletişim olabilir."

Not: İsteyen yazmayı bitirdikten sonra şemasını açıklayabilir.

Süre: 15 dak.

EK-5

İletişim Şeması

Doğru ve Yanlış İletişim

Doğru iletişim örnekleri	*Yanlış iletişim örnekleri*
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____

5. OTURUM

İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER

İletişim Engelleri

Etkinlik 5A.

Öğrencilerden 7 şerli gruplar oluşturulur ve her gruba iletişim engelleriyle ilgili olarak örnekte olduğu gibi (Ek-6.) mukavvalar verilir ve mukavvalara iletişim engelleriyle ilgili kısa cümleler yazmaları istenir. Gerekirse konuyu dağıtmamak ve sınırlı tutmak için alt başlıklar verilebilir. Yazma ve tartışma için 20. Dak. Veriniz ardından aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi mukavva ortadan ikiye ve yazıcı kadar da satıra ayrılarak iletişim engelleriyle ilgili cümleler yazılır. Yazma işi bittikten sonra herkes kendi cümlesini makasla keser. Kesme işi bittikten sonra her bir öğrenci cümlesini yere koyarak ve uç uca eklenerek yerde yuvarlak yapılır. Her bir öğrenci tüm cümleleri teker teker seslice okur. Ardından yerdeki iletişim engellerinin yarattığı negatif duygusal etki tartışılır.

EK-6

EMPATİ

Etkinlik 5B.

Öğrencilerden 7 şerli gruplar oluşturulur ve her gruba empatik tutumla ilgili olarak örnekte olduğu gibi (Ek-7.) mukavvalar verilir ve mukavvalara empatiyle ilgili kısa cümleler yazmaları istenir. Gerekirse konuyu dağıtmamak ve sınırlı tutmak için alt başlıklar verilebilir. Yazma ve tartışma için 20. Dak. Veriniz ardından aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi mukavva ortadan ikiye ve yazıcı kadar da satıra ayrılarak empatik tutumla ilgili cümleler yazılır. Yazma işi bittikten sonra herkes kendi cümlesini makasla keser. Kesme işi bittikten sonra her bir öğrenci cümlesini yere koyarak ve uç uca eklenerek yerde yuvarlak yapılır. Her bir öğrenci tüm cümleleri teker teker seslice okur. Ardından yerdeki empatik tutumun yarattığı pozitif duygusal etki tartışılır.

Öğrencilere şöyle söyleyiniz;

"gördüğünüz gibi empatiyle ilgili birçok cümle yazdık ve her birini okuduk. Bu cümlelerin hepsini düşündüğümüzde size neler hissettirdi, sizde arkadaşlarımızla ve çevremizle kurduğumuz iletişimde empatik dili kullansanız hayatınız ve iletişim kurduğunuz kişilerin sizlere bakış açısı nasıl değişirdi."

EK-7

Empati

Bu davranışın beni üzdü ama tekrarlanmayacağı konusunda eminim	Bana lakap takmanız beni çok üzüyor, böyle lakaplar takmazsanız çok sevinirim

6.OTURUM

KARAR VERME BECERİSİ

Amaç: Karar verme süreçlerini fark eder, karar verme becerisini geliştirir, doğru ve yanlış verilen kararların üzerindeki etkisini fark eder.

Süre: 45 dak.

Etkinlik Kazanımı: Karar verme sürecini fark eder.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemi, Etkinlik formu

Süreç:

Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şöyle söyleyiniz;

Öğrencilere "bugün insanlar nasıl ve neden her gün çeşitli kararlar verirleri tartışacağız." Deyiniz. Sabah kalktığımız andan itibaren yatana kadar her gün sürekli kararlar alır, seçimler yaparız. Sabahları okula gitmeden ya da servise binmeden kahvaltıda ne yesem, domatesi yesem mi yemesem mi, yumurtayı yesem mi. Okulda teneffüste futbol mu, basketbol mu oynasam. Eve gidince ilk olarak ödev mi yapsam, yoksa önce oynasam sonra mı ödev yapsam gibi çeşitli kararlarla ve seçimlerle karşı karşıya kalırız. Bazen de istemediğimiz kararlar veririz ve riskli şeyler yaparız. Burada önemli olan doğru karar verebilmeyi öğrenmektir. (Ek-8) deki etkinlik formunda günlük aldığımız kararları yazalım. Bunların hangileri doğru kararlar, hangileri yanlış kararlar formda işaretleyelim. Aldığımız kararlar doğru ise "D", yanlış ise "Y" yazalım. Denir. Formun yazımı bittikten sonra formun altında bulunan ek kısma geçmemeleri istenir ve şöyle söylenir. "Önemli olan karalarımızın doğruluğu ya da yanlışlığı değildir. Hayatta birçok defa doğru ya da yanlış kararlar alırız önemli olan kararlarımızın kime ait olduğudur. Şimdi formunuzu tekrar inceleyin ve yazdığını kararlardan hangilerinin size ait olduğunu formun altındaki kısma yazınız."

(20 Dak.) (Ek-8) (6A) Etkinliği Uygulanır

(25 Dak.) (Ek-9) (6B) Etkinliği Uygulanır

7.OTURUM

(45 Dak.) (Ek-10) (7A) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 6A.

Ek-8

Evde aldığım kararlar	D/Y
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Okulda aldığım kararlar	**D/Y**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Arkadaşlarımla aldığım kararlar	**D/Y**
1.	
2.	
3.	
4.	

5.	
Bu kararlardan hangileri sizin karalarınızdı madde numaralarını yazınız	

KARAR VERME BECERİSİ

DUR, DÜŞÜN, YAP

Amaç: Karar verme süreçlerini öğrenir ve uygular. Doğru ve sağlıklı karar verme süreçlerini etkileyecek Dur, Düşün, Yap tekniğini kullanmayı öğrenir.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımı: Dur, Düşün, Yap tekniğini kullanmayı öğrenir.

Materyal: Etkinlik formu, kalemler, yazı tahtası, tahta kalemi

Süreç: Tahtaya "Dur, düşün, yap" yazınız. Altına açıklamalarını yazınız.

Dur: Durun ve verilmesi kararın ne olması gerektiğini düşünün.

Düşün: Seçeneklerini ve çözüm önerilerinizi düşünün, her bir çözüm önerinizin olası sonuçları düşünün.

Yap: Senin için en olumlu ve olası kararı seç.

Yazdıktan sonra bir örnekle açıklayınız. Örneği tahtaya çizerek açıklayınız.

Örnek: Bugün okula serbest kıyafetle gidebileceğin açıklandı. Sende okula giderken ne giyeceğini seçeceksin.

Dur: Okula giderken ne giyeceğim?

Düşün:

Gömlek giyeceğim	İyi görünür ancak hava soğursa üşüyebilirsin
Sweet shirt giyeceğim	Gömleğin üstüne iyi olur ancak sıcaklayabilirsin
Eşofman giyeceğim	Rahat olur ancak iyi görünmeyebilir
Spor ayakkabı giyeceğim	Rahattır ama yağmur yağarsa su alır ve üşütebilirsin

Yap: Sweet shirt, pantolon ve normal ayakkabı giyeceğim.

Etkinlik 6B.

Okulunuz Çanakkale iline, 18 Mart Çanakkale zaferi ile ilgili bir gezi düzenliyor. Size 3 seçenek sunuluyor.

1. Geziye, ailenizden biriyle (anneniz ya da babanız) ile gelebilirsiniz.
2. Geziye, ebeveynlerinizden her ikisiyle gelebilirsiniz.
3. Geziye, ebeveynleriniz olmadan gelebilirsiniz.

Dur, düşün, yap tekniğini kullanarak geziye nasıl katılacağınıza karar veriniz.

Dur: Okul gezisini daha güzel nasıl geçirebilirim?

Düşün:

Ek-9

Seçenekler	**Sonuçları**
Ailenizden bir ebeveynle (anneniz ya da babanız) ile katılın	1. 2. 3. 4. 5.
Ebeveynlerinizden ikisiyle katılın	1. 2. 3. 4. 5.
Ebeveynleriniz olmadan katılın	1. 2. 3. 4. 5.
Yap:	

7.OTURUM
KARAR VERME BECERİSİ
Etkinlik 7A.

Sınıf arkadaşınız Mehmet hafta sonu doğum günü olduğunu ve bir parti düzenleyeceği, sizin de o partiye gelmenizi istiyor. Hafta sonu olunca partiye gidiyorsunuz. Parti arkadaşınızın evinde oluyor. Evde sınıf arkadaşlarınızın yanı sıra arkadaşınızın mahalleden de arkadaşları var. Ancak hiçbir yetişkin yok. Partinin ilerleyen saatlerinde arkadaşınız Mehmet'in mahalle arkadaşları sigara yakıyorlar. Evi bir sigara dumanı sarıyor. Bu kişiler diğer sınıf arkadaşlarınızla birlikte size de sigara ikram ediyorlar. Arkadaşlarınızdan bazıları ikram edilen sigaralardan alıyorlar ve içmeye başlıyorlar. Şimdi siz ne yapacaksınız? Dur, düşün, yap tekniğini kullanarak seçeneklerinizi belirleyin ve kararınızı veriniz.

Ek-10

Seçenekler	**Sonuçları**
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
Yap:	

8.OTURUM

HAYIR, DEME BECERİSİ

Amaç: Hayır deme becerisini öğrenir, hayır deme becerisini tartışır. Kendini ve haklarını savunmayı öğrenir.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımı: İstemediği, hoşuna gitmeyen uygunsuz teklifleri ret eder. Böyle bir durumla karşı karşıya kaldığında ne yapacağını bilir.

Uygun ve uygunsuz tekliflerin ayırımını yapar.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemleri, mukavva, renkli kalemler.

Süreç:

(10 dak.)Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şöyle söyleyiniz;

Hayır deme becerisi dediğimizde ne anlıyoruz?

(10 Dak.) (8A) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (Ek-11)(8B) Etkinliği Uygulanır

(10 Dak.) (8C) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 8A.

Öğrencilerden gruplar oluşturmaları istenir. Tahtaya;

Neden hayır deriz? , Neden hayır diyemeyiz?

Hangi durumlarda hayır diyemeyiz?

Hangi durumlarda mutlaka hayır demeliyiz?

Soruları yazılır ve 10 dakika öğrencilerin kendi aralarında tartışmasına izin verilir. Verilen 10 dakikanın sonunda gruplardan cevaplarını ellerindeki mukavvalara yazmaları istenir. Her gruptan bir sözcü seçmeleri istenir. Seçilen sözcüler tahtaya yazılan soruların cevaplarını yazdıkları mukavvadan okurlar ve mukavvayı tahtaya asarlar. Diğer gruplardan öğrencilerin zamanı aşmayacak şekilde tahtada açıklama yapan grup sözcüsüne soru sorma hakkı verilir. Soruları sadece grup sözcüleri sorabilir. Öğrenciler sormak istedikleri soruları grup sözcüsüne iletirler böylelikle sadece grup sözcüleri konuşmuş olur ve karmaşa ve gereksiz gürültü önlenmiş olur. Son grup da açıklamalarını yaptıktan ve soruları cevapladıktan sonra grup sözcülerinden tahtaya asılı olan kendi mukavvalarını alarak yere okunacak şekilde bırakmaları istenir. Bu işlem bittikten sonra öğrenciler ayağa kaldırılarak mukavvaların etrafında geniş bir halka olmaları istenir. Böylelikle tüm öğrencilerin verilen tüm cevapları görmeleri sağlanmış olur. Ayaktayken öğrencilere " şu anda bir yorum yapmak isteyen var mı?" diye sorulur. Öğrencilerin yorumları dinlendikten sonra şu açıklama yapılır.

"Bazen arkadaşlarımızı kırmamak, bir guruptan dışlanmamak, kendimizi yalnız hissetmemek, etrafımızda farklı görünmek için istesek de hayır diyemediğimiz durumlar olabilir. Hayır diyemediğimiz bu durumlar bizi risk altına sokabilir. Hiç beklemediğimiz anlarda, hiç beklemediğimiz kişilerden olumsuz ve riskli davranışlar görebiliriz. Bu riskli davranışlar bizleri olduğu kadar etrafımızdaki bizi sevenleri de etkiler. Bu nedenle bir karar verirken mutlaka olumlu ve olumsuz yanlarını da düşünmeliyiz. Bizi kötü durumlara düşürecek tekliflere hayır demeliyiz".

HAYIR, DEME BECERİSİ

Etkinlik 8B.

Her gün değişik kararlar alırız. Bu kararlardan bazıları doğru bazıları da yanlış alınmış kararlardır. Aynı zamanda bazılarını kendimiz alırız, bazılarını da başkalarının etkisiyle alırız. Şimdi aşağıdaki forma günlük aldığınız kararları yazınız. Bu kararlar doğruysa "D" ile işaretleyiniz, yanlışsa "Y" ile işaretleyiniz. Çalışma bittikten sonra istekli olanlar arkadaşlarıyla paylaşabilirler.

Ek-11

Evde aldığım kararlar	**D/Y**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Okulda aldığım kararlar	**D/Y**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Arkadaşlarımla aldığım kararlar	**D/Y**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

HAYIR, DEME BECERİSİ

Etkinlik 8C.

Yukarıda yaptığınız tabloda (Ek-11) her gün aldığınız kararları yazmıştınız. Şimdi de aldığınız bu kararların hangisini kendi iradenizle aldınız yani aldığınız kararların hangileri size aitti onları tablonuz üzerinde işaretleyin. Kendi aldığınız kararların kenarındaki numaraları yuvarlak içine alın. Örneğin: Arkadaşlarınızla aldığınız kararlardan 3 numaralı karar tamamen size aitse 3 numarasını yuvarlak içine alın. Şimdi de yuvarlak içine almadığınız yani kendinize ait olmayan, başkalarının etkisiyle aldığınız kararları düşünün. Bunları neden kendiniz almadınız, neden başkalarının etkisiyle aldınız onu düşünün. Şimdi ise o kararları bir A4 kağıdına ya da defterinize yazın. Her bir kararınızı yazdıktan sonra altındaki sayfaları boş bırakın. Kararlarınızı yazdıktan sonra başkasının etkisiyle aldığınız kararların altına şöyle yazın "Hayır……. Olmasını istiyorum" ya da duruma uygun cümleyi yazın. Örneğin: Yine 3 numaralı karar üzerinden gidelim. Arkadaşlarınız sinemaya gitmek istiyor, siz ise eve gidip ders çalışmak zorundasınız çünkü yarın sınavınız var kötü not alırsanız sınıfta kalma ihtimaliniz var. Arkadaşlarınızdan Ahmet, Ali ve Mehmet şöyle söylüyor;

AHMET: Hadi sinemaya gidelim, okulu kıralım, güzel filimler gelmiş.

ALİ: Evet sinemaya gidelim boş verin sınavı yarın kopya çeker geçeriz

MEHMET: Bence de sinemaya gidelim boş verin sınavı. Okulu kıralım kimse fark etmez.

Bu durumda sizin verebileceğiniz cevap ne olmalıydı düşünün ve yazın.

SİZ: Hayır, bence evlerimize gidelim yarın matematik dersinden önemli bir sınavımız var. Sınavı geçemezsek sınıfta kalabiliriz. Üstelik okulu kırmak istemiyorum ailelerimiz duyabilir ve bize kızabilir. Başımıza dışarıda kötü bir şey gelirse kimse farkında olmamış olur zor durumda kalırız.

Öğretmen şöyle bir açıklama yapar; Siz hayır deme becerisini kullanarak kendi isteğinizi, size doğru gelen isteğinizi yaptınız. Bu doğru olandı. Sınavınıza çalışmazsanız kötü not alabilme ihtimaliniz yüksekti ve sınıfta kalabilirdiniz. Okuldan kaçtığınızda başınıza kötü bir olay gelse, mesela arkadaşlarınızdan biri sigara ya da kötü bir madde kullanmaya kalksa, bu maddeleri satan birileriyle ya da kullanmış olan ve maddenin etkisinde olan birileriyle karşılaşsanız ve aranızda kötü bir olay geçse, daha basiti bir trafik kazası geçirseniz aileniz sizi okulda biliyorken bu durumlardan kurtulmanız zor olacaktı. Üstelik ailenize ve öğretmenlerinize bir sürü açıklama yapmak zorunda kalacaktınız. Hayır diyerek en doğrusunu yaptınız. İşte hayatta sizi zor duruma düşürecek birçok teklifle karşılaşacaksınız. Bunlara "HAYIR" diyebilmek sadece sizin elinizde olacaktır. Evet derseniz sizi götüreceği kötü yolu baştan kabul etmiş oluyorsunuz "HAYIR" derseniz en çok arkadaşlarınız surat asar ya da bir süre sizinle konuşmaz ama siz kendi kararınızı alabilmenin ve "HAYIR" diyebilmenin mutluluğunu yaşamış olursunuz.

9.OTURUM

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ- SOSYAL BECERİLER

Amaç: Doğru arkadaş seçiminin önemini kavrar. Sosyal ortamlarda girişken davranışlar gösterir.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik kazanımı: Arkadaş seçiminin önemini kavrar. Doğru arkadaş seçimi için harekete geçer.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formları.

Süreç:

Tahtaya konu başlığı yazılır.

(5 Dak.) öğrencilere şu soruları sorunuz ve tartışınız;

Sizce arkadaşlık ilişkileri nedir?

Sizce sosyal becerilerimiz nelerdir?

Sizce iyi arkadaş nasıl olmalıdır?

Arkadaş seçiminde nelere dikkat edersiniz?

Seçtiğiniz her arkadaş doğru arkadaş mıdır?

Sonra öğrencilere şu açıklama yapılır.

İnsanlar hayatlarını yalnız geçiremezler. Bu nedenle hayatımız boyunca birçok arkadaşımız olur. Bunlardan bazıları iyi arkadaşlardır ancak bazıları da bizi olumsuz etkileyen, kötü yollara sürükleyen, kötü alışkanlıklar edinmemizi isteyen kötü arkadaşlardır. Arkadaş seçerken belirli kriterlerimiz vardır. Mesela bizi güldürmesini isteriz, iyi futbol oynamasını isteriz v.s. belirlediğimiz kriterlerimize göre arkadaş seçimimizi yaparız. Okul hayatımız boyunca birçok arkadaşımız hayatımıza girer, birçoğu da hayatımızdan çıkarlar. İşte önemli olan doğru arkadaşı seçebilmektir. Bizi olumlu etkileyen, ilerlememizi sağlayan, kötü alışkanlıklar edinmemize engel olan arkadaşlar seçmeliyiz.

(10 Dak.) (9A) Etkinliği Uygulanır

(10 Dak.) (9B) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (9C) (Ek-12) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 9A.

Öğrencilerle şu soruların cevaplarını tartışınız.

Kaçınız fiziksel ya da sosyal özeliklerinizden dolayı kendini rahatsız hisseder?

Neden insanlar yeni insanlarla tartışırken utanır ya da çekinirler?

Yeni insanlarla tanışırken utangaçlık ya da rahatsız hissetme konusunda yapabileceğiniz neler vardır?

Etkinlik 9B.

Çekingenliği ve utangaçlığı ortadan kaldırma etkinliği

Sınıfta en az konuştuğunuz arkadaşınızı bulunuz. Onunla bir tanışma etkinliği düzenleyiniz. Ona "Merhaba" ya da "nasıl gidiyor" deyiniz. Aşağıdaki örnekte olduğu gibi yeni tanışıyormuş gibi konuşunuz. Tanışma etkinliğinden sonra nasıl hissettiğinizi sınıfla paylaşınız.

-Merhaba/ne haber

-Nasılsın

-Neler yapıyorsun

-Jestleriniz ve mimiklerinizi kullanın (gülümseyin)

Etkinlik sonrasında öğrencilere şu açıklamayı yapınız;

Birçok insan başkalarıyla tanışmaktan çekinirler, utanırlar. Başka insanlara "Merhaba" demeye çekinirler. Tanıdığımız ya da tanımadığımız insanlara "Merhaba" deme alışkanlığı edinmeliyiz. Aldığınız cevaplara şaşıracaksınız. Kimileri size "Merhaba" diyecek, kimileri de durup sizinle sohbet edecektir. Böylece utangaçlığınız yavaş yavaş ortadan kalkacaktır.

Etkinlik 9C

Ek-12

10. Oturum

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Amaç: Stresli durumlarla başa çıkma yeteneği geliştirir. Gevşeme teknikleri hakkında bilgi sahibi olur.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımı: Stresin kendinde yarattığı etkileri fark eder.

Stresli durumlarla başa çıkma yeteneği geliştirir.

Gerektiğinde stres altındayken gevşeme tekniklerini kullanabilir.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu.

Süreç:

(5 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Sizce stres nedir?

Hangi durumlarda stres altında kalırız?

Stresle başa çıkmak için neler yapabiliriz?

(5 Dak.) Konuya dikkat çektikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır;

Yaptığınız tanımların ve başa çıkma yöntemlerin hepsi doğru. Hepimiz kendimize göre stres tanımı yaparız. Stres herkesin hayatı boyunca karşılaştığı, çevreye uyumunu bozabilen ve kapasitesini kullanmayı zorlaştıran bir durumdur. Stres bireyin rahatsız oldu bir ortamda organizmanın verdiği reaksiyodur. İnsan her stres yaratan duruma aynı tepkiyi vermez, stresin yarattığı etkiye göre farklı farklı tepkiler veririz. Stresten kurtulmak için basit bir çok teknik vardır. Gevşeme teknikleriyle ve stres yaratan durumdan kaçınarak yada başa çıkarak stresli durumdan kurtulabiliriz.

(10 Dak.) (10A) (Ek-13) Etkinliği Uygulanır

(10 Dak.) (10B) (Ek-14) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (10C) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 10A.

Aşağıdaki hangi durumlarda stresli yaratabilecek durumların tablosu verilmiştir. Bu durumlardan hangisi sizde de görülüyor yazınız.

Ek-13

Stres Yaratan Durumlar	**Bende de görülüyor**
Sınav olurken	
Yeni birileriyle tanışırken	
Yeni bir grupla tanışırken	
Ailemle birlikteyken	
Okuldayken	
Arkadaşlarımlayken	
Öğretmenim bir şey sorduğunda	
Bir arkadaşımın isteğine "HAYIR" dediğimde	
Biri kötü bir şey teklif ettiğinde "HAYIR" dediğimde	
Kız/Erkek arkadaşımla buluştuğumda	
Ders çalışırken	
Test olurken	
Herhangi bir konuda tartışmaya katıldığımda	
Yaşadığınız Diğer Durumları Yazınız	

Etkinlik 10B.

Aşağıda stresin yarattığı fiziksel etkilere örnekler verilmektedir. Bu etkilerden hangileri öncelikle sende, sonra da çevrende gözlemlediğini yaz. Eklemek istediğin yaşadığın ya da çevrende gözlemlediğin etkileri de yazabilirsin.

Ek-14

Stresin fiziksel özellikleri	**Bendeki etkileri**	**Çevremde gözlemlediklerim**
Tüylerin diken diken olması		
Ağızda kuruluk		
Sık nefes alma		
Karnın ağrıması		
Vücudun herhangi bir yerinin ağrıması		
Göz bebeklerinin büyümesi		
Kalp ritminin artması		
Yüzün kızarması		
Uykusuzluk		
Başka senin bildiğin etkiler		

Etkinlik 10C.

Stresten kurtulmanın birçok yöntemi vardır ancak bu yöntemler tamamen kişiyi stresten kurtarmazlar. Stresten kurtulmanın ya da başa çıkmada en büyük rol yine kişinin kendisine düşmektedir. Eğer inanır ve gerekli yöntemleri kullanırsak stresimizi azaltabiliriz. İlk adım stres yaratan durumu tam olarak tanımlayabilmektir. Eğer kendimizde stres yaratan durumları ve stresin bizim üzerimizdeki etkilerini doğru bir şekilde tanımlayabilirsek stresten kurtulmak için de gerekli adımları atmaya başlamış oluruz. İkinci olarak da aşağıda yazılan gevşeme tekniklerini uygulayabilirsiniz.

1. Stres yaratan ortamdan ya da durumdan uzaklaşmaya çalışın.
2. Derin bir nefes alın ve olumlu düşünmeye çalışın.
3. Sakin ve sessiz bir ortama geçmeye çalışın.
4. Gözlerinizi kapatın ve sizi güvende ve huzurlu ettirecek bir manzarayı düşünün.
5. O manzaraya odaklanın.
6. Vücudunuza odaklanın.
7. Gergin ve kasılı kaslarınızı hissetmeye çalışın.
8. Gergin kaslarınızı yavaşça kasınız, ardından yavaşça gevşetiniz. Bunu birkaç defa yapınız.
9. Rahatlayana kadar bunları tekrarlayın.
10. Şimdi tekrar sizi huzurlu hissettiren manzaranızı düşünün. Her ayrıntısını düşünün. Sanki ordaymış gibi hissedin.
11. Hazır olduğunuzda yavaş yavaş gözlerinizi açın.

Doğru Nefes Alma:

Doğru bir şekilde nefes almak stresten kurtulmanın ilk yollarından birisidir. Eğer yeterli ve doğru nefes alamıyorsak bünyemize yarattığı etkilerin yanında stresten de kurtulmamız güç olacaktır. Doğru nefes alarak beynimize gidecek kandaki oksijen miktarını arttırabilir, böylelikle daha sağlıklı kararlar verebiliriz. Doğru nefes almanın yöntemi diyaframdan almaktır. Diyafram vücudumuzda göğüs kafesimizin bittiği yerdir. Elimizi göğüs kafesimizin bittiği yere koyarsak nefes alış verişimizde diyaframdan mı aldığımızı, ya da almadığımızı anlarız. Elinizi göğüs kafesinizin bittiği yere yumruk yaparak koyunuz. Nefes alıp verirken eliniz yukarı aşağı inip çıkıyorsa, aynı zamanda karnınız şişip iniyorsa doğru nefes alıyorsunuzdur. Aksi durumlarda yanlış nefes alıyorsunuzdur. Aşağıdaki alıştırmayı yapınız.

1. Elinizi göğsünüzün bittiği noktaya yumruk yaparak koyunuz.
2. Nefes alırken karnınızın şişmesini sağlayınız.
3. Nefes alırken karnınız şişer böylece daha derin ve doğru nefes alırsınız.
4. Nefes aldığınız sürenin iki katı sürede nefesinizi veriniz.

Bu şekilde diyaframdan nefes almayı öğrendiğinizde daha doğru kararlar almaya başladığınızı fark edeceksiniz, aynı zamanda da daha enerjik ve hareketli olduğunuzun farkına varacaksınız.

11.Oturum

ZAMANI VERİMLİ KULLANMA-HEDEF BELİRLEME

Amaç: Zamanını efektif ve verimli kullanmayı öğrenir.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik kazanımı: Amaç ve hedef belirlemenin önemini kavrar.

Zamanı verimli kullanmayı öğrenir.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemleri, etkinlik formu,

Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Hedeflerinizi nasıl belirlersiniz?

Şu anki en büyük hedefiniz nedir?

Hedeflerinizi belirlerken nelere dikkat edersiniz?

Zamanınızı nasıl planlarsınız?

(5 Dak.) Konuya dikkat çektikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır;

Hedef belirlemek okul hayatında çok önemlidir. Hedefiniz ne kadar büyük olursa o hedefe yaklaşmak o kadar olası olacaktır. Belirlediğiniz hedeflere ulaşmak çalışmakla olacaktır. Çalışmadan ve yeterince çaba sarf etmeden hedeflerinize ulaşmanız imkânsızdır. Amaçlarınız ve hedefleriniz ve o hedeflere ulaşmak için yeterli çalışmanız olmazsa hayatta başarılı olmaz, hiçbir isteğinizi yerine getiremezsiniz. Hedeflerinize ulaşmak ve ulaşmak için çabalamak da iyi bir zamanlamayla, zaman planıyla olacaktır.

(10 Dak.) (11A) (Ek-15) Etkinliği Uygulanır

(10 Dak.) (11B) (Ek-16) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 11A.

Şu an ortaokuldasınız ancak bunda 20-25 yıl sonra nerede olacaksınız. Hangi hedefleriniz vardı, hangilerini gerçekleştirdiniz ve o zamanda hayatınız nasıl olacak. Düşünün aşağıdaki (Ek-15) tabloya yazınız.

Ek-15

Etkinlik 11B.

Hedeflerimizi gerçekleştirmede önemli engellerden birisi de zaman çizelgesi yapmamaktır. Yani zamanımızı doğru bir şekilde planlamazsak hedeflerimize ulaşma sansımız zorlaşacaktır. İlk adım olarak doğru ve gerçekçi bir zaman çizelgesi hazırlamaktır. Aşağıda (Ek-16) haftalık çizelgeyi örnek alarak sizde haftalık, aylık ve yıllık planlarınız hazırlayınız.

Haftalık Zaman Çizelgesi

Ek-16

Saat	**Pazartesi**	**Salı**	**Çarşamba**	**Perşembe**	**Cuma**	**Cumartesi**	**Pazar**
07.30	Kalış ve kahvaltı	Kalış ve kahvaltı	Kalış ve kahvaltı	Kalış ve kahvaltı	Kalış ve kahvaltı		
08.00	Okula gidiş	Okula gidiş	Okula gidiş	Okula gidiş	Okula gidiş		
16.00	Eve dönüş	Eve dönüş	Eve dönüş	Eve dönüş	Eve dönüş		
16.00-16.30	Dinlenme ve yemek	Dinlenme ve yemek	Dinlenme ve yemek	Dinlenme ve yemek	Dinlenme ve yemek		

Örnekte olduğu gibi sizde haftalık-aylık-yıllık planlarınızı hazırlayınız. Aylık ve yıllık planlarınızı hazırlarken saat yazmanıza gerek yoktur. Planlarınız altına büyük harflerle ulaşmak istediğiniz hedeflerinizi en önemlisinde en az öneme sahip olana göre sıralayınız.

12.OTURUM

SAĞLIKLI YAŞAM

Amaç: Sağlıklı yaşamın önemini kavrar.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımları: Sağlıklı yaşamın önemini kavrar.

Beden temizliğinin önemini kavrar.

Fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmanın önemini kavrar.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu, kalemler.

Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Sağlıklı yaşam dendiğinde aklınıza ne geliyor?

Sağlıklı yaşayan bir insanın özellikleri nelerdir?

İnsanlar nasıl ve neden sağlıksız yaşamayı seçerler?

Sağlıksız yaşamı seçmişken sağlık yaşama geçilebilir mi, nasıl?

(10 Dak.) (12A) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (12B) Etkinliği Uygulanır

(10 Dak.) (12C) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 12A,B,C.
Grup tartışma etkinliği
(Bu etkinlik üç'e ayrılmış tek bir etkinliktir.)
Etkinlik 12 A.

(10 Dak.) Öğrencilerden (sınıf mevcuduna göre eşik ya da eşite yakın olabilecek şekilde) 7-8 erli gruplara ayrılmaları istenir. Her gruba bir karton verilir. Kartonların üstüne yazılmak üzere her gruba bir ya da iki soru verilir. Örneğin:

1. Sağlıklı yaşam dediğimizde ne alıyorsunuz?
2. Nasıl sağlıklı yaşanır?
3. Sağlıksız yaşam dediğimizde ne alıyorsunuz?
4. İnsanlar nasıl ve neden sağlıksız yaşarlar?
5. Sağlıksız yaşamın vücudumuza etkileri nelerdir?

Bu ve benzeri sorulardan bir ya da iki âdeti gruplara verilir. Grupların kendi aralarında tartışmaları istenir. Tartışma için 10 dak. Süre verilir. Etkinliğe başlamadan önce her gruptan bir sözcü seçmeleri istenir. Tartışma bitince çıkan sonuçların kartonlara maddeler halinde ya da grubun belirleyeceği her hangi bir şekilde işlenmesi istenir

Etkinlik 12 B.

(15 dak.) Yazma işi bitince her grup sözcüsünden sırayla kartonlarına yazdıkları maddeleri açıklamaları istenir.

Etkinlik 12 C.

(10 Dak.) Bir grup açıklamasını yaptıktan sonra diğer gruptaki kişiler teker teker ya da grup olarak sunumunu yapmış olan grubun grup sözcüsüne ya da herhangi bir üyesine konularıyla ilgili soru sorarlar.

13.OTURUM

MEDYA OKURYAZARLIĞI

Amaç: Medyanın üzerimizdeki olumlu ve olumsuz etkisini fark eder. Medyanın günlük hayatımızı kaplayan yerini fark eder ve tartışır.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımı: Medyanın seçimlerimiz üzerindeki etkisini fark eder.

Medyanın yanıltıcı etkisini fark eder.

Medyanın günlük hayatımızı kaplayan yerini fark eder.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu.

Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Medya deyince ne anlıyoruz?

Medyanın seçimlerimiz ve isteklerimiz üzerine nasıl bir etkisi vardır?

Medyanın hayatımızdaki yeri nedir?

(10 Dak.) (Ek-17) (13A) Etkinliği Uygulanır

(15 Dak.) (Ek-18) (13B) Etkinliği Uygulanır

(10 Dak.) (13C) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 13A.

Hepimiz günlük hayatımızın önemli bir bölümünü medyanın çeşitli kollarına ayırıyoruz. Bunlar ister sosyal medya olsun, ister yazılı ve görsel medya olsun saatlerimizi bu medya kollarında zamanımızı geçiriyoruz. Aşağıdaki tabloda (Ek-17) çeşitli medya türleri bulunmaktadır. Bu medya türlerinden hangilerine günde ne kadar zaman ayırdığınızı düşünün ve yazınız.

Ek-17

Medya türleri	**Günlük geçirdiğimiz süre(saat ya da dakika olarak)**
Televizyon	
Radyo	
Gazete	
Dergi	
İnternette gezinme (en sık gezindiğiniz siteler) 1. 2. 3. 4. 5.	
Sosyal medya(aşağıya türlerini yazınız en sık kullandığınızdan en az kullandığınıza doğru Facebook vs. gibi) 1. 2. 3. 4. 5.	

Diğer (lütfen yazınız) 1. 2. 3. 4. 5.	

Etkinlik 13 B.

Her gün birçok dizi, film, magazin yada tartışma programları ekranlarda bizlere sunuluyor. Bu programların bazılarını izliyor, bazılarını izlemiyoruz. İzlediğimiz ya da izlemediğimiz programları seçerken nelere dikkat ediyoruz. Seçimimizi etkileyen faktörler nelerdir. Bu programlar davranış olarak bize ne kazandırıyor, bize ne gibi mesajlar veriyorlar. Aşağıdaki tablodaki (Ek-18) örneklerde de verildiği gibi izlediğimiz yada takip ettiğimiz programların üzerimizde yarattığı olumlu ve olumsuz etkileri düşünerek işleyiniz.

Ek-18

Medya türü	**İçeriği**	**Davranış**	**Mesaj**	**Sizi nasıl etkiledi**
Örn: TV, Radyo,	Örn: X dizisi	Örn: dizideki karakterler sürekli sigara içiyor, tartışıyorlar	Örn: 1. Sigara sizi karizmatik yapar 2.Kavga güçlü gösterir	Örn:1. Sigara içme isteği uyandırıyor 2.gergin ve sinirli oluyorum

Etkinlik 13 C.

Tablonuzu yanınızdaki arkadaşınıza veriniz ve siz de arkadaşınızın tablosunu alınız, okuyunuz. Sonran birlikte tablolarınızı ve size etkilerinizi tartışınız.

14. OTURUM

ESTETİK BAKIŞ AÇISI

Amaç: Estetik bakış açısını geliştirmek.

Süre: 45 Dak.

Etkinlik Kazanımı: Estetik bakış açısının önemini kavrar.

Estetik duygusunu geliştirir.

Materyaller: Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu

Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Estetik değince ne anlıyorsunuz?

Estetiklik içeren sanat dalları hangisidir?

Sizce estetik duygusu nasıl geliştirilir?

Ardından şu açıklamayı yapınız;

Arkadaşlar tanımlarınız ve söylediğiniz birçok şey doğru. Estetik hayatımızda çok önemli bir süreçtir. Kiminizde fazla gelişmiştir, kimimizde ise daha az gelişmiştir. Ancak hepimiz estetik bakış açımızı geliştirebiliriz.

(10 Dak.) (14A) Etkinliği Uygulanır

(25 Dak.) (14B) Etkinliği Uygulanır

Etkinlik 14 A.

Şimdi ortaokulda değil de lise son sınıfta olduğunu düşün. Üniversite ve bölüm tercihi yapacaksın. Sen resim, müzik dallarından birini ya da konservatuar bölümlerinden birini tercih etmek istiyorsun. Sana en yakın sanat dallarını düşün ve hangi bölümü tercih ederdin önündeki kâğıda nedeniyle birlikte yazınız. İsteyen öğrencilerin sınıfa açıklamalarına izin veriniz. Açıklama yapan öğrencinin açıklaması bittikten sonra sınıfa " arkadaşınıza soru sormak isteyen var mı" diye sorunuz. Bu şekilde isteyen öğrencilerin açıklama yapan öğrencilere soru sormalarına izin veriniz.

Etkinlik 14 B.

Sınıfınızın pencerelerini açın (öğrencileri bahçeye de çıkarabilirsiniz). Hafif bir müzik çalınız. Çalacağınız müzik öğrencileri daha motive edecek bir müzik olmalı (Kitaro gibi). Onlardan gözlerini kapamalarını isteyin. Ardından dışarıdan gelen kuş seslerine, çiçek, ağaç ve ot kokularına odaklanmalarını isteyin. Başka bir şeye odaklanmayın ve duymayın deyin. Sadece kuş sesleri ve güzel bitki kokularını duymaya çalışın. Duyana kadar bekleyin. Kokuları duyanlar teker teker ama gözlerini açmadan ellerini kaldırsınlar. Tüm eller kalktıktan sonra daha Beş dakika daha bekleyin konsantrasyonu bozmayın. Hazır olduğunuzda yavaş yavaş gözlerini açmalarını isteyin. Herkes gözünü açtıktan sonra onlara şu soruları sırasıyla sorunuz.

1. Doğadaki sesleri ve kokuları duymakta zorlandınız mı?
2. Sizce neden zorlandınız?
3. Doğadaki ses ve kokuları duyduğunuzda neler hissettiniz?

İSTANBUL KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KALKINMA BAKANLIĞI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

POLİS EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

LİSE YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

Uzm. Lale Pınar ÇORAKLI

İÇİNDEKİLER

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI.....145
Etkinlik 1a.....145
Etkinlik 1b.....146
ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ.....147
Etkinlik 2a.....147
Etkinlik 2b.....148
Etkinlik 2c.....149
KARAR VERME.....150
Etkinlik 3a.....150
Etkinlik 3b.....151
Etkinlik 3C.....152
"HAYIR DİYEBİLME".....153
Etlinlik 4a.....153
Etkinlik 4b.....154
SOSYAL BECERİLER.....155
Etkinlik 5a.....155
Etkinlik 5b.....156
STRES İLE BAŞA ÇIKABİLME.....157
Etkinlik 6a.....157
Etkinlik 6b.....158
Etkinlik 6c.....159
Etkinlik 6d.....160
ZAMANI ETKİLİ KULLANMA.....161
Etkinlik 7a.....161
SAĞIKLI YAŞAM.....163
Etkinlik 8a.....163
Etkinlik 8b.....164
MEDYA OKUR-YAZARLIĞI.....165
Etlinlik 9a.....165
Etkinlik 9b.....166
ESTETİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK
Etkinlik 10a.....167
EKLER 168
EK 1.....168
EK 2.....169
EK 3.....170
EK 4.....172
EK 5.....173

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI

OTURUM 1

Etkinlik 1a

Amaç: Öğrencilerin güçlü yönlerini görebilmeleri sağlama ve benlik saygılarını geliştirme

Süre: 40 dakika

Kazanım: Kendine güven duygusunu geliştirme

Materyal: Grup sayısı kadar A-4 kağıdı, kalem, zarf, alfabenin tüm harflerinin yazıldığı küçük kağıtlar

Süreç:

Öğrencilerin iki gruplara ayrılması istenir. Daha sonra her bir gruba, kişi sayısına göre kağıt dağıtılır. Önceden hazırlanmış harf dolu zarf sınıfa getirilerek, her grup öncelikle karşı grubun isimlerini yazması istenir. Öğretmen, zarftan bir adet harf çeker ve birinci grup, diğer grup üyeleri ile ilgili, seçilen harfin baş harf olması şartı ile birer pozitif özellik yazar ve açıklar. Zarftan bu şekilde 3 harf çekilir ve pozitif özellikler açıklanır.

1.Sizi tarif etmek için kullanılan kelimeler ile ilgili neler hissettiniz?

2.Sizi tarif etmek için kullanılan kelimelerden sizi şaşırtan oldu mu? Cevabınız evet ise neden ?

3.Sizi tarif eden kelimelerden hangileri, sizin de kendiniz için kullandığınız özelliklerdir?

4.Başkalarını tarif ederken bulduğunuz pozitif kelimeleri kullanmak size zor mu yoksa kolay mı geldi?

DİĞER OTURUM İÇİN PORTRE FOTOĞRAFINIZI GETİRİNİZ

OTURUM 2

Etkinlik 1b

Amaç: Öğrencilerin güçlü yönlerini görebilmeleri sağlama ve benlik saygılarını geliştirme

Süre: 40 dakika

Kazanım: Kendini tanıma

Materyal: Büyük beyaz karton, öğrencinin resmi, beyaz tahta ve keçeli kalem

Süreç:

Etkinlik: Öğrenciler yuvarlak olur. Her öğrenciye birer karton verilir ve kartonun ortasına kendi resimlerini yapıştırması istenir. Daha sonra "BENİM ÖZGÜN ÖZELLİKLERİM", "YETENEKLERİM", "BENİM İÇİN ÖZEL OLAN İNSANLAR", "HAYATA KENDİ ÖZELLİKLERİMLE NE VEREBİLİRİM", " EN SEVDİĞİM RENKLER, FİLMLER, YEMEKLER" Bu sorulara cevap verilir ve cevaplar kartona yazılarak öğrencilerin paylaşılması istenir.

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ

OTURUM 3

Etkinlik 2a

Amaç: İletişim biçimleri nelerdir?

Sözlü iletişim ve sözsüz iletişimin kurallarını konuşmak.

Süre: 20 dak

Kazanım: İletişim becerileri geliştirmek.

Materyal: Yazı tahtası, grup etkinliği

Süreç:

Öğretmen, gruba sözel olmayan iletişim becerisini anlatır. Daha sonra öğrencileri ikili gruplara ayırarak, anlatılanları dikkate alarak, iletişim uygulamalarını pratikte yapmalarını söyler. İletişim kuracakları konuyu kendileri seçebilirler.

Sözel olmayan

1.Göz kontağı kurun

2.Yüz ifadeleri kullanın

3.Beden duruşunuz, beden diliniz güven verici ve konuşmaya davet edici olmalı

4.Aranızdaki mesafe, konuşmayı kolaylaştıracak kadar yakın fakat konuşmayı zorlaştırmayacak kadar da uzak olmalı

Sözel olan

Dinleyici:

1.Pasif dinlemeyi kullanın: başınızın onaylayın, söylediklerine ilgilenin, dikkatinizi onda olduğunu gösteren kısa cevaplar verin.

2.Cümlesini bitirmesine izin verin, sözünü kesmeyin

3.Aktif dinleyici olun: anlattıklarını özetleyin, kendi kelimelerinizi kullanarak anlaşılmayı netleştirecek SORULAR sorun

4.Ses tonunuz açık ve saygılı olmalıdır.

Anlatan:

1.Anlattıklarımız bedenlerimiz ile uyumlu olmalıdır.

2.Ne demek istediğimi anlıyor musun? bu fikir hakkında ne düşünüyorsun? gibi sorularla, anlaşıldığınızı Kontrol edin.

3.Karşınızdakine de konuşmak için zaman tanıyın. Tek taraflı konuşma yapmayın.

Ses tonunuzu açık ve saygılı tutun

Etkinlik 2b

Amaç: Etkin dinleme becerileri geliştirmek

Süre: 20 dak.

Materyal: Etkinlik formları (EK 1), kalem

Kazanım:

-Duygularını tanır.

-Duygularını etkili bir şekilde ifade eder.

-Dinleme becerilerini geliştirir.

Süreç

1.Öğrencilere etkin dinleme formları dağıtılarak, formlara göz atmaları ve ilk olarak günlük hayatta bu cümlelere nasıl karşılık verdiklerini düşünmeleri, sonrasında ise etkin dinlemeyi göz önünde bulundurarak "etkin dinleme tepkisi" olarak ne söyleyebileceklerini düşünmeleri istenir. İsterlerse form üzerindeki boş kısımlara not almaları söylenir.

2.Öğrencilerden verdikleri tepkilerle ilgili katkıda bulunmak isteyenlerden, her iki tepkisi de (günlük yaşamda verdikleri tepki etkin dinleme tepkisi) alınmış ve benzer-farklı tepkiler veren üyelerin de paylaşımları alınır.

3.Öğrencilere bu becerinin bir üçlü dinleme oyunu oynayarak uygulanacağı bildirilir. Bu oyunda herkesin konuşma sansı olur. Fakat önce en azından karsıdaki kişinin anlaşıldığı hissinin yaşanması ve konuşmanın kesilmeden devam etmesinin sağlanması amaçlanmıştır. A ve B söyleşirken C gözlemci ve hakem olur.

4.Roller değiştirilir ve her bölümün zamanı iki dakikadır

OTURUM 4

Etkinlik 2c

Amaç: İletişim engellerinin neler olabileceği ile ilgili farkındalık yaratmak

Süre: 40 dak.

Materyal: Grup etkinliği, yazı tahtası

Kazanım:

-Hangi soru yönergeleri ile daha rahat iletişim kurulduğunu fark etmeleri

-Duygularını ifade etme yollarını geliştirmek

Süreç:

İletişim engelleri konusunda alıştırmaya geçebilmek için öğrencilerden birer eş seçmeleri ve dönüşümlü olarak 3–4 dakika süreyle istedikleri bir konuda konuşmaları istenir.

Anlatıcı rolünde olan öğrenci konu ile ilgili konuşmasını yaparken, dinleyen rolündeki öğrenci konuşandan bilgi almak için sadece "neden, niçin" ile başlayan sorular sorar. Herkes tamamladıktan sonra da benzer yönergeyle bu sefer "**ne, nasıl, ne gibi ve neler, biraz daha açar mısın**" ile başlayan sorularla dinleyen öğrenci, konuşandan bilgi alır.

Bu işlem tamamlandıktan sonra öğrenciler, hangi yönergede daha rahat iletişim kurdukları ve hangi yönergede hangi duyguları yasadıkları irdelenir.

Paylaşım tamamlandıktan sonra öğrencilerden kendilerine en yakın hissettikleri arkadaşını eş olarak seçmeleri istenir. Bu sefer dönüşümlü olarak 3 – 4 dakika süreyle halen yasadıkları bir sorundan söz ederler. Dinleyen rolünde olan öğrenci, konuşan rolünde olan öğrenciye problemini çözebilmesi için sadece sürekli tavsiye verir. İşlem tamamlandıktan sonra yine benzer yönergeyle öğrencilerden çalışmaları istenir. Ancak bu defa sürekli tavsiye vermek yerine **içerik, duygu tepkileri ve sorularla problemi ve konuşanın problemiyle ilgili yaptıklarını anladıktan sonra eğer istiyorsa tavsiye** verilir.

Herkes tamamladıktan sonra öğrencilere hangi yönergede kendilerini anlaşılmış rahat ve problemlerini çözmeye yakın hissettikleri, sorularak paylaşım başlatılmıştır.

KARAR VERME

OTURUM 5

Etkinlik 3a

Amaç: Öğrencilerin doğru kararlar verebilmelerine yardımcı olmak

Süre: 20 dakika

Kazanım: Kendi kararlarını alabilme, problem çözme becerisini geliştirme

Materyal: Yazı tahtası, grup tartışması, yaparak yasayarak öğrenme, soru cevap

Süreç:

Her gün çeşitli kararlar veririz. Bazıları öğlen ne yesem ya da akşam hangi filmi seyretsem gibi basittir. Ancak birçok kararımız bunlardan daha karmaşık ve zordur. Bazen aynı anda iki farklı yerde olmak isteriz. Bazen riskli şeyleri denemek isteriz.

Ne yapmamız gerektiğini nasıl bulacağız? Nasıl karar vereceğiz? Problemlerin çözümünde doğru karar verebilme becerisi öğrenilebilir bir beceridir.

Bu çalışma size problemler hakkında düşünme ve doğru kararları verme becerisi hakkında yardımcı olacaktır.

1. Ne tür basit kararlar alırsınız? Ne tür zor kararlar alırsınz ? örneklendirin.
2. Aldığınız kararlar sizi nasıl yansıtır? Sizin karakterinizi, kişiliğini değerlerinize uygun mu?
3. Doğru karar verme becerileri sizin sağlığınızı korumanız ve geliştirmeniz için nasıl yardımcı olabilir ?

Etkinlik 3b

Amaç: Öğrencilerin kararlarını sorgulayabilmelerini sağlamak

Süre: 20 dak

Kazanım: Olumlu Davranışların pekiştirilmesi

Materyal: Öğretmenin Dağıtacağı Etkinlik Kağıdı (EK 2), Kalem

Süreç:

Her davranışımız bir karar sonucu gerçekleşiyor. Her gün sayısız kararlar veriyoruz. Şimdi her gün aldığınız beş kararı yazın ve aldığınız kararın sağlıklı mı sağlıksız mı olduğunu belirtin.

Hergün verdiğim kararlar	Sağlıklı	Sağlıksız
1. Sabah yüzümü yıkamak	*	

OTURUM 6

Etkinlik 3c

Amaç: Karar alırken çoklu seçeneklerin farkında olmak, uzun ve kısa vadeli kararlar alma becerisini kazandırma

Süre: 40 dak

Kazanım: İsteklerini sorgulama, en doğru kararlar alabilme, karar Verme sürecinin geliştirilmesi, sağlıklı kararlar verilebilmesi

Materyal: Öğretmenin Dağıtacağı Etkinlik Kağıdı(EK 3),Kalem, grup paylaşımı

Süreç :

DUR, DÜŞÜN, DEĞERLENDİR, SIRALA, SEÇ

1. Dur: derin bir nefes al. Bu sorunun üstesinden gelebileceğini kendine söyle. Olumlu bir yaklaşım karar vermeyi kolaylaştırır.
2. Durumu netleştir. Verilmesi gereken karar ne ile ilgili, nedir
3. Seçeneklerini düşün. Hiç seçeneğin yokmuş gibi görünen durumlarda bile mutlaka seçenek vardır. Seçeneklerin yararlarını ve risklerini düşün.
4. Sahip olduğun değerlere ve isteklere göre seçenekleri sırala. Senin için en önemli olan ne, kısa ve uzun vadedeki durumlarını göz önüne al
5. En etkili olanı seç ve sonuçları değlendir.

Dur:	
Düşün:	
Seçenekler:	
Yararları	
Riskleri	
Sırala	
Seç ve değerlendir	

a.Akşam arkadaşlarınız film seyretmeye davet etti.Gitmeyi çok istiyorsunuz fakat ertesi gün çok önemli bir sınavınız var….

b.Fotoğraf Kulübü hafta sonu için bir etkinlik düzenliyor.Siz de katılmak istiyorsunuz..Fakat Cumartesi Akşamı aile yemeğiniz var….

HAYIR DİYEBİLMEK

OTURUM 7

Etkinlik 4a

Amaç: Öğrencilerin gerektiği zaman HAYIR diyebilme özelliklerini geliştirmek

Süre: 20 dak.

Materyal: Yazı tahtası**,K**ağıt-kalem,grup paylaşımı

Kazanım:

-HAYIR diyebilmenin o kadar zor olmadığı

-HAYIR dediğimizde aslında düşündüğümüz gibi kimsenin kırılmadığı

-Duygularımızı fark edebilme

Gruptaki öğrencilerden her birinden, aslında " hayır" demek istedikleri fakat "evet" dedikleri bir durumu paylaşmaları istenir.

-Ne sorulmuştu ?

-Neden yapmak istemediniz ?

-Neden yaptınız?

-Yaparken ne hissettiniz ?

-Bunun yerine ne yapabilirdiniz ?

Etkinlik 4b

Amaç: Öğrencilerin kendini doğru ifade edebilmelerini sağlayabilmek

Süre: 20 dak.

Materyal: Yazı tahtası**, K**ağıt-kalem,grup paylaşımı

Kazanım:

- Kendine güven duygusunun gelişimine katkıda bulunmak
- Hayır diyebilme becerisini geliştirmek

Süreç:

Etkinlik 1b nin devamı niteliğindeki bu etkinlikte gruptaki öğrenciler ikili gruplar oluşturur. Biri diğerine o an yapamayacağı bir istekte bulunur.Diğeri de "hayır" demeyi en uygun şekilde yapmaya çalışır.

…….

a.Hayır teşekkür ederim.

……..

b.Hayır uzun ve sağlıklı yaşamak istiyorum

……

c.Hayır.Böyle daha mutluyum.

……

Öğrenciler de en az 3 adet hayır cümleleri kuracaktır.

Evet dediği için insanlar sevecek diye bir kaide yoktur.Hayır denildiğinde de insanlar beni sevebilir. Hatta ilkeli ve dürüst olduğum için daha çok sevebilir.

- İlkeliyim çünkü sağlığımı korumak istiyorum
- İlkeliyim çünkü hayallerim var ve gerçekleştirmek istiyorum
- İlkeliyim çünkü ailemi ve sevdiklerimi üzmek istemiyorum.Sadece onlar beni değil, ben de onları seviyorum.
- İlkeliyim çünkü kötü alışkanlıkların çevreye ve topluma verdiği zararın farkındayım.
- Hayır demek ne demek?
- Neye ihtiyacım var?

"Hayattaki en güzel şey kendin olmaktır"

SOSYAL BECERİLER

OTURUM 8

Etkinlik 5a

"İnsan ilişkilerinde iyi olmak için, küsmek, çekip gitmek yerine yüreğinin sesini dinle, çatışmakta olduğun kişilerle uzlaş.''

Amaç: Sosyal durumlarda girişken davranış gösterebilme

Süre: 20 dak.

Materyal: Yazı Tahtası, Grup dinamiği

Kazanım:

- I. Girişken davranışı, saldırgan ve pasif davranışlardan ayırt etme,

-II. Girişken davranma hakkına sahip çıkma,

-III. Duygu, düşünce ve istekleri girişken davranışlarla ifade etme.

Süreç:

Bu Etkinlikte ilk olarak atılganlık üzerinde çalışılmıştır. Atılganlık hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra ısınma oyununa geçilir. Oyunda gerçek yasamdan değişik durumlar oluşturularak atılgan davranış ile pasif ve saldırgan tepkilerini fark edip tanımaları ve değişik durumlarda atılgan davranış göstermeyi öğrenmeleri sağlanır. Bunun yanında atılgan davranışın neler kazandırabileceği öğrenilir. Burada kullanılan durumlardan bazıları şunlardır;

- Hava soğuk, pencere açmak isteyen birisine ne dersiniz/ yaparsınız,
- Otobüste sigara içen şoföre ne dersiniz/ yaparsınız, kuyrukta kaynak yapmak isteyen birisine ne dersiniz/ yaparsınız,
- Çekindiği öğretmeninden sınav kâğıdını incelemeyi nasıl istersiniz? Ne yaparsınız?

Pasif olmak kişinin kendisini rahatsız edebilir, tam tersi olan saldırgan davranışlar ise karsısındaki ile iletişimi engeller, karsıdaki kişiyi savunmaya iter hatta kişide vicdan azabına da neden olabilir, oysa atılgan davranış ile münasip şekilde ben dili kullanmak kişiler arası iletişimi kolaylaştırabilir.

Etkinlik 5b

Amaç: Çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmek

Süre: 20 dak.

Materyal: Özellik listesinin olduğu etkinlik kağıdı(EK 4) , kalem

Kazanım:

-Saygı, güven,dürüstlük,sorumluluk ve güvenlik gibi her insanda olması gereken özellikler ile ilgili farkındalık düzeylerini arttırmak.

Süreç:

Sağlıklı ilişkiler kurmak hangi özellikler gereklidir? birkaç dakika ayırarak her bir özellik için açıklayıcı örnekler yazın. Bu örnekler fikir, düşünce veya davranış şeklinde ifade edilebilir.

Saygı	
Güven	
Dürüstlük	
Sorumluluk	
Güvenlik	

Saygı: anlamak, değer vermek, kendinin ve diğerlerinin bireyselliklerini desteklemek

Sorumluluk: kendi düşünce , duygu, inanç ve davranışlarınızla ilgili sorumluluk almak,

Güven: başka birinin güvenilir olduğuna inanmak

Güvenlik: duygusal, fiziksel ve zihinsel özgürlük

Dürüstlük: düşünceli, hakkaniyetli olma

1.İlişkilerinizde hangi özellikler daha önemlidir?

2.İlişkilerinizde hangi özellikler ön plandadır?

3.Hangi özellik hakkında daha çok çalışmak istersin?

STRESLE BAŞA ÇIKMABİLME

OTURUM 9

Duygularını yönetmeyi öğrenmek sana daha açık bir şekilde düşünme fırsatı tanır ve kararlarını hayatın için daha faydalı hale getirir.

Eğer duygularını NASIL yöneteceğini öğrenirsen; kendini ve çevrendekileri daha mutlu kılarsın.

Etkinlik 6a

Amaç: Stres ile başa çıkma sürecini geliştirmek,

Süre: 20 dak

Kazanım: Çözüm odaklı yaklaşımı geliştirmek

Materyal: Grup çalışması

Süreç:

Öğrenciler, öğretmenin gözetiminde ikili şekilde gruplanır. İlk kişi, diğerine önce nasıl hissettiğini, sonrasında da herhangi bir endişe veya stres hissedip hissetmediğini sorar. 3 dakika konuştuktan sonra roller değişir. Bu sefer ikinci kişi aynı soruyu ilk kişiye sorar. Tüm grup bu etkinliği yaptıktan sonra, öğrenciler 3 lü gruplara ayrılır. Bu sefer iki kişi, stres yaratan konuyu aralarında konuşur iken 3.kişi dinler ve konuşma bitiminde, konu ile ilgili çözüm önerisi sunar.

Aynı etkinlik tüm grup tarafından yapılır.

1.Öğrencilere neler hissettiği sorulur?

2.Paylaşmanın ve çözüm önerilerinin, stres ile baş etme noktasında nasıl bir etkisi olduğu konuşulur.

Etkinlik 6b

Amaç: Stres ile başa çıkma sürecinde sakinleşmeye yardımcı olmak

Süre: 20 dak

Kazanım: Nefes egzersizini ve düşünce gücünü kullanarak rahatlama

Materyal: Grup çalışması

Süreç:

Stres ile başa çıkma tekniği, güçlü duygularınız ve ona eşlik eden düşüncelerinizin sebep olduğu fiziksel tepkileriniz üzerinde odaklanmanıza ve sakinleşmenize yardımcı olur.

Derin nefes alma, olumlu hayaller sakinleşerek duygu ve düşünceleriniz üzerinde odaklanmanıza yardımcı olur.

"Arkadaşınız herkesin içinde sivilcenizin sizi ne kadar çirkinleştirdiği söyledi. Çok kırıldınız ve utandınız…"

1. Oturduğunuz yerde sessiz olunuz

2. Gözlerinizi kapayın ve sizi rahatlatan bir yerin, kişinin ya da objenin resmi gözünüzün önüne getirin

3.Yavaş bir şekilde nefes alın. Sizi rahatlatan resmi gözünüzün önüne getirin

4.Yavaşça nefes verin. Nefes verirken siz dengesizleştiren duygulardan ve düşüncelerden uzaklaşın. Derin nefes almaya devam edin. Nazik bir şekilde kollarınızı arkaya doğru gerin; dizlerinizi yavaşça içine dışa doğru hareket ettirin.

5.Nefes almaya devam edin. Sizleri değiştiren düşünce ve duyguların yavaş yavaş uzaklaşmasını isteyin. Omuz bölgenizi yavaşça hareket ettirin.

6. 10 defa derin nefes alın ve verin. Sakinliğe odaklanmayı ve yenilenmeyi hissedin.

OTURUM 10

Etkinlik 6c

Amaç: Stres ile başa çıkma sürecinde olumsuz düşünceleri olumluya çevirme

Süre: 20 dak

Kazanım: Yeni çözümler üretmek

Materyal: kalem-kağıt, beyaz tahtası, keçeli kalem

Süreç:

Yeniden çerçeveleme tekniği: Zor durumu, zihinde olumluya çevirmek için, yeni çözümler üretebilme

1.Ne düşünüp hissediyorum?

2.En kötü sonuç ne olabilir?

3.Durum ile ilgili olumlu olarak ne bulabilirim?

4.Bu durumda benim için en iyi çözüm önerisi ne olabilir?

Durum: " Kardeşin senin de kullanman gereken laptop unu, arkadaşında kalmaya giderken götürmüş.Çalışman gerekli.Yarın için bir ödevin var.Çok sinirlisin…."

Etkinlik 6d

Amaç: Stres ile başa çıkma sürecinde olumsuz düşünceleri olumluya çevirme

Süre: 20 dak

Kazanım: Yeni çözümler üretmek

Materyal: kalem-kağıt, beyaz yazı tahtası, keçeli kalem

Süreç:

Geçmiş Deneyim Tekniği

Bu etkinliğin mantığı zor durumlara verilen duygusal tepkilerin geçmişte yaşanılan benzer olayların yansıması olabileceği fikrine dayalıdır. Bu deneyimleri tekrarlamak benzer şeyleri yeniden yaşama endişesi doğurabilir. Ancak bu deneyimler düşünüldüğü gibi benzer veya daha kötü olmayabilir. Güçlü duygular ve uygun cevaplar geçmişte olduğu gibi gelecekte de sizi başarıyla koruyacaktır.

Şu sorulara cevap verin:

1.Karşılaştığım bu zor durum ile daha önce karşılaşmış mıydım?

2.O zaman yaşadığım zor olay neydi?

3.Onunla nasıl baş etmiştim?

4.Nasıl işe yaramıştı?

5.Başarılı bir sonuç alacağımdan emin olabilmek için Şimdi ne yapabilirim?

Sizi zor duruma düşüren durumları düşünün. Bu durumları yazın ve ne hissettirdiğini belirtin. Birini seçin ve yeniden çerçeveleme yöntemini uygulayıp, her bir adım için oluşturduğunuz cevapları yazın. Birden fazla yöntemi kullanın ve sizi en rahatlatan yöntemi seçin.

Zor durum :

Ne hissettim:

ZAMANI VERİMLİ KULLANMA

OTURUM 11

Etkinlik 7a

Amaç: Öğrencilerin zamanı verimli kullanmaları konusunda destek vermek

Süre: 40 dak.

Materyal: Konu ile ilgili etkinlik kağıdı (EK 5),kalem

Kazanım:

- Zamanlarını etkili verimli kullanmaları için kendi programlarını oluşturmalarına fırsat vermek
- Sorumluluk duygusunu geliştirmek

Süreç:

Öğrencilerin her birine kağıt aşağıdaki çizelge dağıtılır. Bu çizelgeye bir gününü programlaması istenir.(cumartesi veya Pazar)

PAZAR GÜNÜ PROGRAMI	
SAAT	***ETKİNLİK***

- Yapmak istedikleri etkinlikler ve saatleri
- Hobilerine vakit ayırabiliyor mu?
- Aile ile vakit ayırabiliyor mu?
- Arkadaş ile vakit ayırabiliyor mu?
- Ders çalışmaya vakit ayırabiliyor mu?

SAĞLIKLI YAŞAM

OTURUM 12

Etkinlik 8a

Amaç: Sağlıklı yaşamın önemine dikkat çekmek

Süre: 20 dak.

Materyal: Grup paylaşımı

Kazanım:

- Vücut temizliği ve beden sağlığı ile ilgili önemli noktalara değinmek
- Ruhsal sağlığın, bedensel sağlıkla bütün olduğunu kavratabilmek

Süreç:

Sağlıklı yaşam dediğimizde;

- Uygun şekilde beslenmek
  - Sevdikleri 3 yiyeceği söylensinler.
  - Sağlıklı olup olmadıklarını tartışsınlar
  - Hangi besinler sağlıklıdır? tartışınız
  - Sağlıklı ve dengeli beslenmek için neler yapabiliriz?

- Uykuyu yeterli derecede alabilmek

-Gençler ne kadar uyumalıdır?

-Sağlıklı saat dilimi ne olmalıdır?

-Hangi nedenlerle uyku bozukluğu yaşarız? nasıl önlemler alarak sağlıklı bir uyku düzenine kavuşuruz?

- Düzenli Spor yapmak

-Spor yapıyor muyuz?

-Günlük vücut bakımını aksatmadan uyguluyor muyuz? (duş almak, her gün temiz iç çamaşırları giyinmek gibi)

- Zihnimizi duru tutabilmek

-Nefes Egzersizi yapıyor musunuz? Tekniğini biliyor musunuz?

-Negatif düşüncelerimizi, pozitife çevirmek için neler yapabiliriz?

Etkinlik 8b

Amaç: Doğa sevgisi kazandırarak sağlıklı yaşama konusunda destek olabilmek

Süre: 40 dak

Kazanım: Doğanın güzelliklerini keşfetme

Materyal: Doğada var olan ağaç ve canlıları gözlemlemek amacı ile okul bahçesine çıkılması, çiçek fidesi,

Süreç: Öğretmen gruptaki öğrencileri gözlemlerini yapmaları için okul bahçesine çıkarır. Toprağa, ağaç yapraklarına, çiçeklere, otlara dokunmalarını ister.Ne hissediyorlar ? Etraflarında bulunan canlıları gözlemlemelerini söyler (kedi, köpek, kuş vb) Neleri fark ettiler ? Daha sonra okulun imkanları var ise öğrenciler çiçek ekimi yaparlar. Böylece yaparak-yaşayarak doğaya ve çevreye katkı sağlamanın bilinci geliştirilmeye çalışılır.

Okulun bahçesi çiçek dikimi için müsait değil ise öğrencilerden bir etkinlik öncesi getirmeleri istenilen istenen topraklı saksı kullanılarak aynı etkinlik gerçekleştirilir. Ekilen çiçekler okul içinde uygun yerlere yerleştirilir.Öğrencilere ektikleri çiçeklere sahip çıkmaları için motive verilir.

İKİ ETKİNLİK DE DIŞARIDA YAPILACAKTIR.

MEDYA OKUR YAZARLIĞI

OTURUM 13

Etkinlik 9a

Amaç: Medyanın öneminin öğrencilerle paylaşılması

Süre: 20 dak.

Materyal: Yazı Tahtası, soru –cevap yöntemiyle grup tartışması

Kazanım:

-Medyanın hayatımızdaki yeri ve önemi

-Medyanın hayatımızı doğru yönde etkilemesi ile ilgili paylaşım

Süreç :

Medya, günümüz şartları içinde hayatımızın önemli bir parçasıdır. Müzik, sinema, TV şovları, video oyunları internet ve dergiler….

Bu haftaki Yaşam Becerisi çalışmamızda MEDYANIN hangi tür mesajları ilettiği ve bu mesajların bizi nasıl etkilediğini inceleyeceğiz.

Medya Okuryazarlığı konusu, öğrenciler ile bir ders saati boyunca konuşulur. Konuya giriş yapılır.

Üzerinde düşünmemiz gereken SORULAR aşağıdadır

1. Sizin gibi Genç insanlar medyayı neden kullanır ? medyanın hangi türünü tercih ederler?

2.Medya sizlerin inançlarını, kültürünü ve sağlıklı davranış tercihlerini nasıl etkiler?

3.Medyayı, sağlığınızı korumak için kullanmak adına ne yapabilirsiniz?

4.Sosyal ağlar olumlu veya olumsuz nasıl etkile?

Etkinlik 9b

Amaç: Gençlerin, medya aracılığı ile fark etmeden aldıkları mesajları farketme

Süre: 20 dak.

Materyal: Grup Tartışması

- Kağıt / Kalem
- CD çalar
- "MFÖ ASABİYİM BEN"
- "ŞENAY HAYAT BAYRAM OLSA"

Kazanım:

-Gün içinde dinlediğimiz müzikler duygularımızı nasıl etkiliyor?

-Pozitif düşünmek, dinlediğimiz müzik ile doğru orantılı mı?

-Öğrencilerin, medyanın duygularımızı ne şekilde yönlendirebildiğinin farkında olmalarını sağlamak.

Süreç :

Birçok şarkı, çok farklı konularda mesajlar içerir. Şiddet, madde kullanımı, beslenme, bedensel imajlar vb. Dinlediğin şarkı sözlerini incele ve aşağıdaki soruları cevapla

1. Şarkıda duyduğun sağlıklı davranışlar nelerdir
2. Şarkı, topluma ve özellikle gençlere ne tür mesajlar vermektedir?
3. Şarkıdaki mesajlar net ifadelerle mi oluşmaktadır?
4. Bu mesajlar senin yaşadığın kültürle veya popular ya da sosyal kabullerle uyumlu?
5. Sana uygun olmayan mesajlar için nasıl bir strateji ile uygunluk sağlayabilirsin?

ÖĞRETMEN, BİR SONRAKİ ETKİNLİK İÇİN SINIFA GÜZEL KOKAN BİR ÇİÇEK DEMETİ GETİRECEKTİR

ESTETİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK
OTURUM 14

Etkinlik 10a

Amaç: Öğrencilerin Estetik duygularını geliştirmek

Süre: 40 dak.

Materyal: Konunun içeriğine yönelik görseller ve müzik

Kazanım:

- Estetik konusunda bakış açısı yaratmak
- 5 duyu organına yönelik estetik duygusunda farkındalık geliştirmek

Süreç:

1.Görsellik ile başlanır.(resimler)

2.Gürültülü trafik sesi, müzik eşliğinde doğa sesleri

3.Dağınık bir yazı(grameri bozuk), estetik bir yazı

4.Sınıfa getirilen çiçeklerin koklanmasıyla ile etkinlik bitirilir.

Öğretmen gruptaki öğrencilerden gözlerinizi kapatmalarını ister ve derin nefes almaları için talimat verir.Öğrencilere ,doğanın içinde olduklarını hissetmelerini söyler..Rüzgarı, ağaçların hışırtılarını,kuş seslerini: doğa içindeki yaşamı hissetmelerini ister.Daha sonra bizlerin de doğanın içinde yer alan varlıklar olduğumuzu söyler ve içlerindeki yaşama duygusunu hissetmelerini ister.

EKLER

EK 1

1)Örnek:Bugün tatilden önceki son ders günümüz. Yarın okul yok e güzel.

Duygu: Sevinç, mutluluk

E.D; Yarın tatil oldugu için mutlusun

2)Hep çalışmak zorunda mıyım?

Duygu:

E.D;

3)Daha tatile çok mu var?

Duygu:

E.D;

4)Sen hep Ayşe'ye ilgili davranıyorsun.

Duygu:

E.D;

5)Ölmek çok korkunç bir şey olmalı!

Duygu:

E.D;

6)Bu iş ailemden daha mı önemli yani!

Duygu:

E.D;

7) Hayvanlara çok kötü davranıyor.

Duygu:

E.D;

8)Arkadaşınız; “her yıl niçin aynı işleri yapıyoruz?”

Duygu:

E.D;

9)Arkadaşınız; “Niye bunları bana anlatıyorsun?”

Duygu:

E.D;

10)Arkadasınız; “Ben aptal beceriksizin tekiyim”

Duygu:

E.D;

EK 2

Her gün verdiğim kararlar	Sağlıklı	Sağlıksız
1. Sabah yüzümü yıkamak	*	

EK 3

Dur:	
Düşün:	

Seçenekler:	
Yararları	
Riskleri	
Sırala	
Seç ve değerlendir	

EK 4

Saygı	
Güven	
Dürüstlük	
Sorumluluk	
Güvenlik	

EK 5

PAZAR GÜNÜ PROGRAMI	
SAAT	***ETKİNLİKLER***

İSTANBUL KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KALKINMA BAKANLIĞI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

POLİS EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

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

2. OTURUM: RİSKLER VE KORUYUCU FAKTÖRLER....186

Etkinlik 2A : Tartışma....187

Etkinlik 2B: Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi....188

3. OTURUM: AİLENİN İZLEME VE KONTROLÜ....189

Etkinlik 3A: Bir Anlaşma Yapmak....190

4. OTURUM: İYİ ROL MODEL OLMAK....191

Etkinlik 4A : Değerlerin Neler?....192

5. OTURUM: UYGUN TUTARLI DİSİPLİN KULLANIMI....193

Etkinlik 5A: Sizin Ebeveyn Tutumunuz Ne?....195

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

Etkinlik 6A: Aman dikkat?....197

7. OTURUM: YETERLİ KURAL OLUŞTURMA....198

Etkinlik 7A: Ailece Karar Alma....198

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

8. OTURUM: PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMA....200
Etkinlik 8A: Problem Çözme....201
Etkinlik 8B: Problem Çözme Etkinlik....203
9. 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
10. OTURUM: STRESLE BAŞAÇIKMA BECERİSİ KAZANDIRMA....209
Etkinlik 10A: Stresi Azaltma Teknikleri....210
Etkinlik 10B: Stresle İlgili Konuşma....211
11. OTURUM: KARAR VERME BECERİSİ KAZANDIRMA....212
Etkinlik 11A: Günlük Kararlar....213
12. OTURUM: SAĞLIKLI RİSKLER ALMA BECERİSİ KAZANDIRMA....214
Etkinlik 12A: Etkili Karar Verme....215
13. 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
14. OTURUM: İLETİŞİM ARAÇLARI VE MADDE BAĞIMLIĞI....221
Etkinlik 14A: Tv Programları veya Filmler....222
15. OTURUM: MADDE KULLANIM SÜRECİ İLE İLGİLİ İZLENECEK SÜREÇ....223
Etkinlik 15A: Kimler Sigara İçiyor Neden?....223

1. 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.

1. 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

2. 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…

……...
……...
……...
……...
……...

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

……...
……...
……...
……...
……...

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

……...
……...
……...
……...

2. 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

A) Aşırı hoşgörülü(izin verici) yetiştirme tutumunu benimsiyorsunuz. Çocuğunuzu disipline etmek için destekleyici olmaktan ve sevgiden fazla bir şey olmadığını düşünüyorsunuz.

B) “Patron Benim” (otoriter) tutumu da benimsiyor olabilirsiniz. Çocuğunuzun ergenliğe adım atmasıyla birlikte onun hayatına direkt etki etmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz.

C) 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)

6. 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.

9- İçine kapanır. Uyku düzeni değişir.Ya çok uyur, ya da çok az uykuya ihtiyaç duyar.

10- Psikolojisinde karamsarlık, umutsuzluk ya da inançsızlık gibi duygu durumları olabilir.

7. 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.

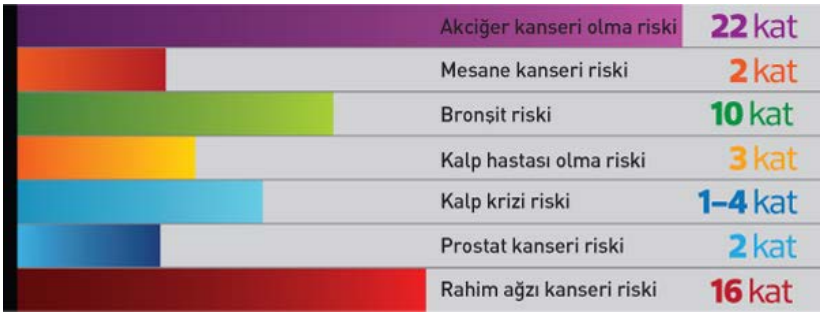
Aile Hedefi

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..

8. 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			

9. 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.

10. 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

4.4te 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?

……...
……...
……...
……...
……...

2. Hayatında strese neden olan durumlar nelerdir?

……...
……...
……...
……...
……...

3. Stresle başa çıkma yolların nelerdir?

……...
……...
……...
……...
……...

11. 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

12. 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

Birinci adımda, Çocuğunuz hangi kararları alacağını belirlemelidir: Bu bazen zor olabilir. 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

……
……
……
……

13. 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: Oyun 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.

2) 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.

3) 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.

3) Biriniz diğerine bir soru sorsun ve topu ona fırlatsın.

4)Diğer kişi topu yakalasın ve soruyu cevaplasın. Konuyla alakası bir soru sorsun ve topu aynı kişiye geri atsın.

5)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

14. 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 şeyler hakkında 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?

2 .Hangi listede daha fazla doğru ifade var?

3 .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 Institute on Drug Abuse	Thomas J. Glynn, Ph.D. Carl G. Leukefeld, D.S.W. Jacqueline P. Ludford, M.S.	Amerika Birleşik Devletleri	DERGİ
Susceptibility to peer pressure,Self=Esteem and Health Locus of Control as Corretates of Adolescent Substance Abuse	T.E Dielman,Phd 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. Ialongo,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	C. Anderson Johnson, Mary Ann Pentz, Mark D. 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
Harm minimisation in shool Drug Education. Final results of the shool health and Alcohol Harm Reduction Project	Nyanda McBride , 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

İSTANBUL KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KALKINMA BAKANLIĞI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

POLİS EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI