



BAĞIMLILIĞI OLAN ÇOCUĞA DESTEK

POLATLI REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

BAĞIMLILIK

► Bağımlılık beyinde bir çok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimlere neden olan ciddi bir hastalıktır. Bağımlılık kişilik ve davranış boyutu olmak üzere iki şekilde seyir gösterir.

Bağımlılığın kişilik boyutunda kişi bağımlılık geliştirdiği herhangi bir şeye bağlıdır ve onsuz yaşayamayacağını düşünür. Davranış boyutu ise belirli bir davranış tipine belirli bir eyleme karşı bağımlı olma o davranışı sürekli yapmak isteme ve gittikçe daha fazla bağımlılık gösterme şeklindedir.



MADDE KULLANIMI

Madde kullanımı ve bağımlılığı kişinin kullandığı madde üzerinde kontrolünü kaybedip kullandığı maddeden bağımsız olarak yaşamını sürdürememesi durumudur.

Kişinin hayatında madde kullanımının ortaya çıkmasına neden olabilecek bir takım risk faktörlerinin olmasının yanında madde kullanımına karşı koruyucu olabilecek faktörler bulunmaktadır.



MADDE KULLANIMINA NEDEN OLABİLECEK RİSK FAKTÖRLERİ



- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik aileler,
- Doğru olmayan yetiştirme yolları,
- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşüş,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Sapkın davranışlar sergileyen arkadaşlarla “takılma”,
- Okul, iş, aile ortamlarında uyuşturucu kullanımının onaylanması

MADDE KULLANIMINA KARŞI KORUYUCU OLABİLCEK FAKTÖRLER

- ▶ Güçlü ve pozitif aile bağları,
- ▶ Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- ▶ Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- ▶ Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- ▶ Okulda başarılı olma; okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ,
- ▶ Uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenme



ÇOCUKLARDA MADDE KULLANIMI NEDENLERİ



Büyümenin bir sembolü olarak görülmesi

Reklam ve filmlerin özendirici etkisi

Kız çocuklarında erkeksi olma hevesi

Meydan okuma tarzı

Arkadaş grubuna ayak uydurma çabası

ÇOCUKLARDA MADDE KULLANIMI NEDENLERİ

Yapılan araştırmalara göre madde kullanmaya başlama nedenleri şunlardır (Birden fazla seçenek işaretlenmiştir).

- ▶ **Merak % 29.4**
- ▶ **Sorunlara çözüm aramak % 27.1 veya sorunlardan kaçmak % 26.0**
- ▶ **Eğlenmek % 25.9**
- ▶ **Beğeni toplamak % 24.3**
- ▶ **Arkadaş baskısı % 23.3**
- ▶ **Bir gruba ait olmak**
- ▶ **Farklı görünme isteđi**

MADDE KULLANIMINDA OLASI BELİRTİLER

Anormal derecede uyku ve uyuşukluk hali

Ani ruhsal değişiklikler

Konsantrasyon eksikliği, hafıza kaybı, baygınlık, halisünasyonlar

Okul, iş, eski arkadaşlara ve hobilere ilgi eksikliği

Okul başarısında düşüş

Geç saatlere kadar uyanık kalma

Faaliyetler ve nerede olduğu hakkında gizlilik



MADDE KULLANIMINDA OLASI BELİRTİLER



Yalan söyleme ve hırsızlık

Yeni ve tuhaf arkadaşlar

Son moda ve sıra dışı kıyafetlere düşkünlük

Elbiselerde ya da vücutta alışılmadık kokular, lekeler ve işaretler

Alışılmadık tozlar, kapsüller, tabletler, enjektörler, iğne tarzı şeyler ya da yakılmış boya incelticiler, tırnak cilaları

Borç para almada artış ya da sık sık harçlık isteme

Arkadaşlarla sohbette şifreli ve gizli konuşmalarda artış

MADDE KULLANIMI OLAN ÇOCUĞA DESTEK

1. **Madde bağımlılığı olduğu düşünölen öğrenci ile göröşme yapılır.**
2. **Öđrenci hakkında ayrıntılı bilgi ve destek almak amacıyla aile göröşmesi yapılır.**
3. **Öđrencinin okul içinde etiketlenmemesi için gerekli önlemler alınır.**
4. **Madde etkisi altında olduğu düşünölen öğrenci sağlık kuruluşuna yönlendirilir**



MADDE KULLANIMI OLAN ÇOCUĞA DESTEK

MADDE ETKİSİNDE OLAN ÖĞRENCİYLE İLETİŞİME GEÇERKEN

- Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
- Genellemeler yapmaktan kaçının.
- Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
- Onu etiketlemekten kaçının, çünkü “kullanıcı olarak” etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
- Önyargılarınızın farkına varın (“Bunlar iflah olmaz”), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
- Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
- Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

5. Madde bağımlılığı konusunda öğrencilerin gelişim

dönemleri göz önüne alınarak bilgilendirme çalışmaları yapılır.

6. Madde bağımlılığı belirtileri konusunda aile,

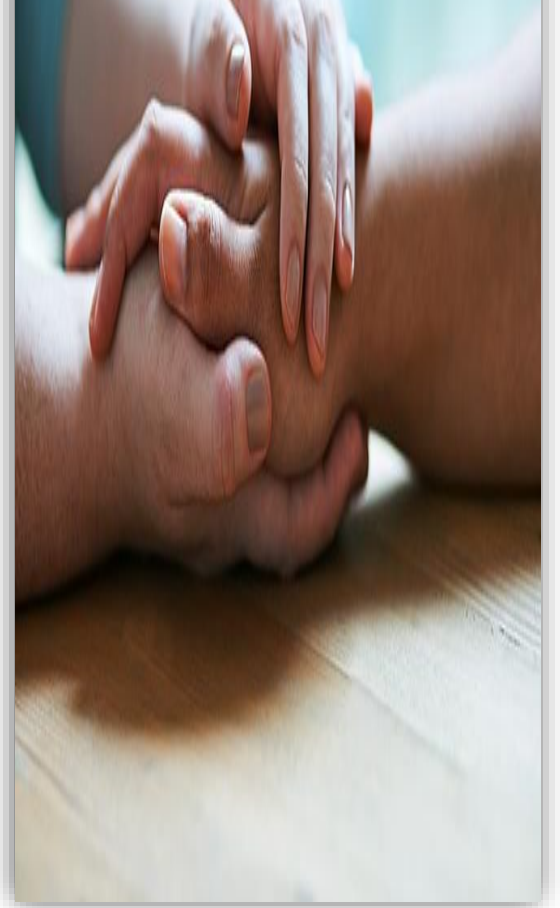
öğretmen ve okul yönetimi bilgilendirilir.

7. Okul içerisinde aile, öğretmen, okul yönetimi

işbirliğinde koruyucu ve önleyici rehberlik hizmetleri

gerçekleştirilir

MADDE KULLANIMINDA ÖNLEYİCİ REHBERLİK



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknolojiyi yanlış ve ayrılması gereken zamandan fazla şekilde kullanmasının yaygınlaşması olarak ortaya çıkan durumdur



- Yalnızca bir kaç dakika diyerek saatler harcamak

- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek

- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek

- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek

- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.

- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.

- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

- ▶ Akademik başarıda düşüş
- ▶ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ▶ Zamanı yönetmede başarısızlık
- ▶ Uyku bozuklukları
- ▶ Yemek yememe
- ▶ Aktivitelerde azalma
- ▶ İnternet arkadaşları dışında izolasyon



BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ



Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.

Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.

Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.

Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

TEKNOLOJİ KULLANIM
SAATLERİ GELİŞİM
DÖNEMİ ÖZELLİKLERİNE
GÖRE DÜZENLENİP
KONTROL ALTINDA
TUTULMALIDIR



Okul öncesi
yaş grubu
günde 30 dakika



İlköğretimin
ikinci 4 yılında
günde 1 saat



İlköğretimin
ilk 4 yılında günde
45 dakika



Lise çağında
günde 2 saat

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI OLAN ÇOCUĞA DESTEK



Teknoloji bağımlısı olduğu düşünülen çocukla ilgili olarak yapılması gereken ilk şey bu durumun gerçekten bağımlılık mı yoksa kötüye kullanım mı olduğunu tespit etmektir. Okul bazında da bağımlılık durumuyla karşılaşıldığında uygulanacak olan prosedürler yerine getirilmek üzere çocuk ilgili kuruluşlara yönlendirilir.

OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARA YÖNELİK ÖNLEME ÇALIŞMALARI

Okul çağı dönemi zihinsel becerilerinin geliştiği ve okula başlamasıyla aileden ayrıldığı bir dönemdir. Bu dönemde...

Aile kurallarını öğrenmelerini sağlayın...

Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin...

Reklamlarda satış yapmak için nasıl yollar izlediğini örneklerle açıklayın...

“Hayır” demesini öğretin...

Onu alet etmeyin! Kendi işinizi kendiniz yapın!



ERGENLİK DÖNEMİNE YÖNELİK ÖNLEME ÇALIŞMALARI

Bu dönemde çabuk öfkelenme, kendine dönüklük, özerk olma çabası, ailenin geri plana itilmesi görülür. Bu dönemde...

Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun.

Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeğe dayalı bilgilerle konuşun

Onun sorumluluklarını onun adına yüklenmeyin...

Kurallarınızda tutarlı olun...