

DENİZLİ
PAMUKKALE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



- *BAĞIMLILIKLA MÜCADELE**
- *ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ**

BAĞLILIK DEĞİL, BAĞIMLILIK!

Söze bu iki kavramı net ve doğru şekilde tanımlayarak başlamanın daha doğru olduğunu düşünüyoruz. Bağlılık; (birine karşı) sevgi, saygı ile duyulan içten yakınlık şeklinde tanımlayabiliriz. Sağlıklı bir duygudur. İnsani ilişkilerde ve hayatımıza dokunan birçok noktada bizi başarıya götürür. Kontrollü bir durumdur. Aslında bağlılıkta kontrolü kaybetme söz konusu değildir.

Bağımlılık; başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, tabii, şeklinde TDK tarafından tanımlanmıştır.

Bağımlılık; kişinin kullandığı madde üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Başka bir deyişle vücudun bir ya da birden fazla işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve zarar gördüğü halde bırakamamasıdır.

Bağımlılık, dünya ve ülkemizde giderek daha fazla tehdit oluşturan ve göz ardı edilmemesi aksine bu konu hakkında acil çalışma yapılması gereken konuların başında gelmektedir. Hâlihazırda da ülkemiz rehberlik hedeflerinden biri "Bağımlılıkla Mücadele" olarak belirlenmiştir. Bağımlılıkla ilgili yapılabilecek en güzel, etkili ve önleyici çalışma da bireylerin eğitilmesidir. N.Mandela'nın da dediği gibi; dünyayı değiştirmek için kullanabileceğimiz en güçlü silah eğitimidir. Bu bültenin hazırlanmasındaki amaç, bağımlılık konusunda koruyucu ve önleyici bilgi vermek ve neler yapılabilir noktasında farkındalık yaratmaktır. Bağımlılıkla mücadele konusunu 2 başlıkta inceleyeceğiz; madde(sigara ve tütün, alkol ve uyuşturucu madde) ve teknoloji bağımlılığı.

MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılabilir?

- ✓ Kullanılan madde miktarının giderek artış gösterdiği durumlarda,
- ✓ Bırakma teşebbüslerinin sonuçsuz kalmasında,
- ✓ Madde kullanmadığında yoksunluk belirtilerinin oluşmaya başladığı durumlarda,
- ✓ Kişi beklediğinden daha fazla madde kullanımına yöneldiğinde,
- ✓ Kişisel, sosyal ve mesleki etkinliklerin azalması veya terk edilmesi durumunda,
- ✓ Yaşam sorunları yaşamasına rağmen madde kullanımına devam etmesinde.

Madde Bağımlılığı Süreci Nasıl Gerçekleşir?

Tüm bağımlı bireylerin geçirdiği süreçler neredeyse aynıdır. Bireye ilk olarak "Belki kullanabilirim." düşüncesine "Korku ve merak" duygusu eşlik eder. Daha sonra gerek bağımlılıkla ilgili sahip olduğu bilgi eksikliği gerek birçok etkenle "Bir kereden bir şey olmaz." düşüncesiyle bağımlılıkla ilgili ilk adımı atar. Ama genelde o deneme bir kere de kalmaz. İkinci, üçüncü ve belki birkaç sonraki kullanımına "Bir daha asla." düşüncesi eşlik eder. Kişi bu süreçte hala bağımlılıkla ilgili kısır döngüde olduğunun farkında olmadan "Ben bağımlı olmam." düşüncesindedir. Bir sonraki süreç kabul dönemidir ve iradesine güvenir; istersem bırakırım diyerek. Belki de en temel doğru bilinen yanlışlardan bir tanesidir bu durum. Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade

güçlülüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur. Ve sonrasında tam kabulleniş gerçekleşir. Kişi bağımlı olduğunun farkındadır; bu meret bırakılmaz. Bağımlı olan bireyin hayatı olumsuz yönde etkilenmesi sonucu ondan vazgeçmek için ilk önce düşünceler oluşur ve buna bırakma denemeleri eşlik eder. Asla unutulmamalıdır ki bağımlılık bireyde bir kez geliştikten sonra, bir daha iyileşmez ve kişinin yaşamı boyunca onunla beraber gelir. Yani maddeyi bırakabilir ancak tekrar kullanım durumunda döngü tekrar başlar.



Madde kullanımı konusundaki bilgi eksikliği ya da daha doğru tanımlayacak olursak konuya dair doğru bilinen yanlışlar madde kullanımına başlamayı daha masum hale getirebilir.

Madde Bağımlılığında Doğru Bilinen Yanlışlar:

"Benim İradem Güçlüdür. Ben Bağımlı Olmam."

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade gücülüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur. Kişilik sorunları kimi zaman madde kullanımına neden olabilir. Ancak böyle bir sorunu bulunmadığı hâlde bağımlı olan ya da tersine böyle bir sorunu bulunduğu hâlde bağımlı olmayan birçok kişi vardır. Kısacası bağımlılık konusunda bireysel özellikler önemli bir etkidir. Ancak bağımlılık ile kişilik özellikleri arasında mutlak bir neden sonuç ilişkisi yoktur.

"Ben Kontrol Edebilirim."

Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımıdır. "Ben kendimi kontrol edebilirim." düşüncesi, uyuşturucu kullanılan ortamlara girmekten çekinmemeye sonucunu doğurur. Hâlbuki seçilecek en güvenli yol, bu ortamlardan kaçınmaktır.

"Bir Kere Kullanmaktan Bir Şey Çıkmaz."

"Bir kez" "çok kez" in ilk adımıdır. Çünkü ilk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz. Maddeyi nereden bulabileceğini ve nasıl kullanabileceğini bilir. Ayrıca bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile bağımlılık yapar.

"Ara Sıra Kullanmakla Bir Şey Olmaz."

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir. Aralıklı uzun süre kullanım, bireyde ruhsal ve kimyasal değişikliklere neden olur. Öte yandan birçok kişi ara sıra kullanma niyeti ile başlar. Ancak daha sonra farkında bile olmadan bağımlı hâlde gelir.

"Herkes Kullanıyor, Bir Şey Olmuyor."

Bu düşünce kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanır. İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır. Gençin çevresindeki madde kullanan kişilerin bunun zararlarını görmesi zaman alabilir. Bugün onlara bir şey olmaması, yarın maddenin zararlarını

görmeyecekleri anlamına gelmez. Sayıları az da olsa bazı kişiler, madde ile ilgili büyük sorunlar yaşamayabilirler ancak bireyin onlar gibi olma şansı, bağımlı olma şansından çok daha düşüktür. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı, madde kullananlara göre daha fazladır.

"Sadece Zayıf Bireyler Bağımlı Olur."

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar.

"Madde, Sadece Kullanan Kişiye Zarar Verir."

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin finansmanını sağlar.

"Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanmak İnsanın Sosyal Çevresinin Genişlemesine Yardımcı Olur."

Sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.

"Madde Kullanımı Arkadaşlık İlişkilerini Arttırır."

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

- Merak
- Kendi sınırlarını aşma çabası
- Asilik
- Farklı olma dürtüsü
- Arkadaşlarına uyma
- Gruptan kopmak istememe
- Sorunlarını çözebilmek veya unutmak
- Daha iddialı olmak/görünmek isteği

Bağımlılığın Sonuçları:

- Fiziksel sorunlar; merkezi sinir sistemi ile ilgili tüm doku ve organlara zarar verir
- Psikolojik ve sosyal sonuçlar
- Çaresizlik ve özgüven kaybı
- Duygusal çökkünlük
- İlişkilerde sınırlandırma ve sorunlar
- Akademik başarısızlık
- Suça bulaşma/yönelme.



Madde kullanımı o zaman bizim sorunlarımızı çözer mi yoksa kronikleştirir mi? Aslında yine bu noktada yapılan bir araştırma(alkol & suç ilişkisi) sonucu sizinle paylaşmak istiyoruz. Ülkemizde dahil olmaz üzere alkolle ilgili "Dünya Sağlık Örgütü(WHO)" nün 30 ülkede yaptığı araştırma sonuçları;

- Cinayetlerin %85' i,
- Tecavüz olaylarının %50' si,
- Şiddet olaylarının %50' si,
- Trafik kazalarının %65' i



-Eşlerine şiddet uygulayanların %70' i alkollüyken gerçekleşmektedir. Bu araştırma alkol kullanımının sorunumuzu çözmediğine aksine daha derinleştirdiğinin kanıtı olacak nitelikte.

İzlenen filmlerin, çevresel değişkenlerin vs etkisiyle kişi maddeyi bir sorun çözücü olarak algılayabilir. Ancak birey hayatıyla ilgili herhangi bir zorluk yaşadığı dönemde zihinsel işlevlerini bozan düşüncelerden daha çok sağlıklı ve gerçekçi düşünceye ihtiyacı vardır.

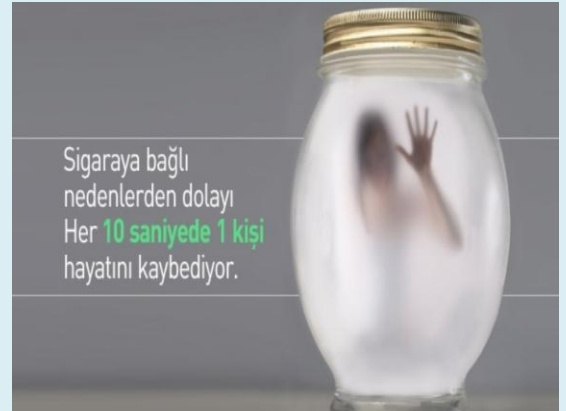
Gençlerin Madde Kullandığını Nasıl Anlayabiliriz?

1. Kişisel Görünüm

- Dağınık bir görünüm ve yetersiz kişisel bakım
- Temizliğe özen göstermeme ve dikkat etmeme
- Kırmızı ya da kızarmış yanaklar, gözler ve yüz
- Parmaklarda ya da dudaklarda is ya da yanıklar (eklemlerden aşağıya yanma)
- Kol ya da bacaklarında çeşitli izlerin varlığı (ya da bu izleri gizlemek için sıcak havada bile uzun kollu kıyafetlerle dolaşma)

2. Sağlıkla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

- Burun kanaması ve burun-ağız içerisinde hastalık dışı yaralar
- Soğuk algınlığı ve alerjiye bağlı olmayan burun akıntısı
- Nedensiz olarak sık hastalanma durumu
- Rejim ve spor yapmadığı halde ani kilo kaybı ve zayıflama
- Mide problemleri(bulantı, kusma, ishal)
- Dudakların aşırı bir şekilde kuruması ya da ıslak görünme durumu



3. Kişisel Alışkanlıklar ya da Eylemler

- Dişleri sıkma
- Giysilerde ya da nefesinde sigara kokusu ya da alışılmamış kokuların varlığı
- Kötü kokuyu ortadan kaldıracak mahiyette nane şekeri, parfüm ve sakız gibi ürünlerin yoğun kullanımı
- Ailenin kontrolü dışında sıklıkla eve geç gelme ve evden erken çıkma
- Nakit parayı hızlı bir şekilde tüketme davranışı(her maddenin bir maddi değeri vardır, madde kullanımı arttıkça daha çok paraya ihtiyaç duyulur, para harcamadaki tutumları önemli bir göstergedir.)

4. Davranışsal Durumla ilgili Gözlenebilecek Değişimler

- Aile bireyleri ve arkadaşlar arası ilişkilerde olumsuz süreçli değişimler
- Duygusal durumunda değişiklikler ve duygusal istikrarsızlıklar
- Anlamsız gülme ya da ağlama davranışları

- Olumsuz içerikli davranışlar
- Koordinasyon bozuklukları gibi dengede kalamama, tökezleme davranışları
- Genellikle içine kapanık, sessiz, çekingen, yorgun gözükmeye ve uyuşuk yapıya olma

5. Okulla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

- Okuldan nedensiz olarak sıklıkla kaçma davranışı
- Ders dışı etkinliklere, sosyal ve kültürel aktivitelere karşı ilgisiz kalma
- Okul ile ilgili sorumluluklarını yerine getirememeye
- Ders notlarında beklenmeyen ani düşüş

6. Ev Yaşamı ve Sosyal Çevresi ile İlgili Durumlar

- Evde bulunan ecza dolabındaki ya da aile bireylerinin kullandığı ilaçların hızlı bir şekilde azalması
- Ailedeki diğer bireylerin sigara yada alkol kullanması ve evdeki bu maddelerin hızlı bir şekilde tükenmesi
- Evde bulunan değerli eşyaların kaybolması
- Aile içi iletişim problemleri(eski arkadaş çevresinden yenisine geçerler, arkadaşlarını aileleriyle tanıştırmazlar, yetişkin kontrolünün olmadığı mekânlarda vakit geçirirler, rutin aile içi ilişkilerden sıkılırlar, yalnız kalmayı tercih ederler, dışarı çıkmaları engellendiğinde ise evde kendi odalarına çekilirler)(yanlış anlamalara ve konuşma güçlükleri)(madde kullanan gençler durumlarını gizlemek amacıyla yalana başvururlar, her bir yalan da kendini gizlemek için yeni bir yalanı doğurur,)

Çocuğunuzun Madde Bağımlısı Olmasını İstemiyorsanız...

Üzüldüğünüzde, sıkıldığınızda, öfkelendiğinizde, kendinizi çaresiz hissettiğinizde ne yaparsınız? Hemen bir sigara yakar ya da bir hap yutar mısınız? Bu davranışlarınızı gözden geçirmenizde fayda var. Çünkü çocuğunuz bu durumda şunu öğrenir"madde yaşadığım sıkıntıyı azaltır; o zaman sıkıntıya düşersem madde kulanmalıyım."Sizin ebeveyn olarak onlara doğru birer model olmanız gereklidir. Örneğin sürekli sigara içerken sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatmanız yeterli etkiyi ve inandırıcılığı maalesef sağlayamamaktadır.

Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.

Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraş sahibi olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.(Bu tür etkinlikler özgüven geliştirmedir, çocuğunuzunuzu daha güçlü kılar.)

Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının, zararlı maddelerden uzak durmalarının gerekliliği ve zararlı maddelerden nasıl korunabileceği konusunda konuşmalar yapın. Bunun bir kereye özgü bir konuşma yapılması yerine farklı zamanlarda hatırlatılması daha yararlı olacaktır.

Çocuğumla Uyuşturucudan Uzak Durması Konusunda Nasıl Konuşmalıyım?

+Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi arttırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.

+Kısa ve net cümleleri tercih edin.

+Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dâhil edin.

+Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun

+Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.

+Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.

Çocuğunuzla Aranızda Güçlü Bir Bağ Oluşturmak

Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmek, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmak belki de çocuklarımızı en koruyucu yöntemdir. Bu, çocuklarınız hayatın dalgalı denizlerinde yol alırken onları dalgaların arasından çekip çıkartacaktır.

Çocuklarınızla her gün düzenli sohbet etmeyi âdet hâline getirin. Sadece okuldaki dersleriyle ilgili değil, onunla ilgili konuşmaya gayret gösterin. Örneğin; en sevdiği arkadaşı/öğretmeni/şarkıcı kim, en sevdiği kitap/müzik/film/yemek ne, kimin gibi ve ne olmak istiyor gibi sorular onun hakkında daha çok bilgi sahibi olmanızı ve çocuğunuzu daha çok tanımanıza yardımcı olabilir. Zaten eğer biz bu soruları yanıtlayamıyorsak sizce ne kadar tanıyoruzdur çocuğumuzu bir düşünelim.

Çocuklarınıza fikirlerini sorun ve cevaplarını dikkatle dinleyin(Çünkü anlaşılmaz ve dinlenmezse soruların cevaplarını başka yerde arayacak ve muhtemelen siz bir şey dediğinizde de sizi dinlemeyecektir.).

Çocuklarınıza karşı objektif olmaya, onları yargılamadan, suçlamadan dinlemeye gayret edin(Unutulmamalıdır ki bireylerin anlaşılma arzuları sevilme arzuları kadar şiddetlidir.). Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.

Çocuklarınızla birlikte yeterli zaman geçirin ve kendilerini hayatınızın bir parçası olarak hissetmelerini sağlamaya çalışın. Aynı zamanda arkadaşları ve arkadaşlarının ailelere ile tanışıp sosyal çevresinin daha olumlu olmasına katkı sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzun üzgün veya kırgın gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilenin.

Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde onu destekleyen ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olan kelimelere yer verin.

Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.

Alkole veya maddeye başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.

Her çocuğun sınırlarını bilmeye ihtiyacı vardır. Sınırlar çocuğun kapasitesini aşmamalı. Koyduğunuz sınırlar açık ve anlaşılır olmalı. Kurallarınız çocuğa ne yapmamasını söylediği kadar ne yapması gerektiğini de söylemeli. Sınırlarınız geniş olsun ama bunları tutarlı ve "deliksiz" tutun.

Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler hakkında konuşup ona doğru ve gerçekçi açıklamalar yaparak böyle bir duruma hazırlıklı hale getirin. Bu durumlarda hayır demek ve doğru karar almanın onu daha güçlü kılacağına vurgu yapın. Ayrıca bu durumla karşılaştığında sizden ve öğretmenlerinden yardım alabileceğini ifade edin.

Yağcılık

"Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçar."

Yalnız bırakma

"Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam."

Yalvarma, acındırma

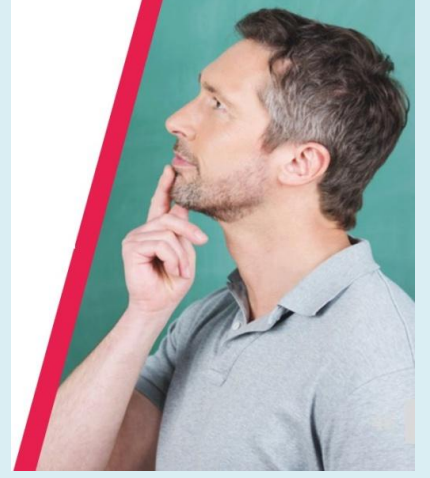
"Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!"

Tehdit

"Kesinlikle seni bırakmayız!"

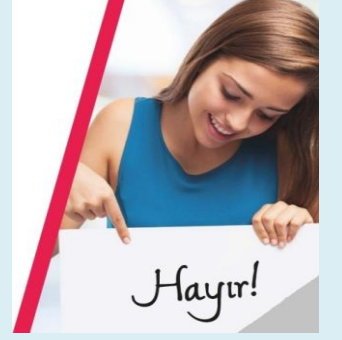
Aşağılama

"Hadi süt çocuğu sen de! Ana kuzusu..."



Hayır Diyebilmek!

Bu konuyu ayrı bir başlık altında almayı tercih ettik çünkü biz toplum olarak hayır demeyi pek tercih etmeyiz. Hayır demeyi; karşımızdaki kişiyi kırmak gibi algılayabiliriz. Ancak hayatımızın her alanında olduğu gibi bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde kişilerin verebileceği en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir. "Hayır!" demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere karşı "Hayır!" demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar. "Hayır!" demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağıyla karşı karşıya kalacaktır. Hayır diyebilme becerisi çocuklara çok küçük yaşlardan itibaren kazandırılması gereken en önemli becerilerden biridir. Ve bu konuda ailelere büyük sorumluluk düşmektedir. Evde çocuğumuzla birlikte evet diyebileceğimiz durumlar ve hayır diyebileceğimiz durumlara ilişkin oyunlar oynayabiliriz. Bu şekilde çocuğumuzu hangi durumlarda (ne zaman ve nasıl) hayır diyebileceğine ilişkin hazır hale getirmiş olabiliriz. Bu süreçte çocuğumuza aşağıdaki gibi örnek hayır cümleleri gösterilerek yardımcı olabiliriz.



- *Hayır, teşekkür ederim.*
- *Eğer ailem beni bu durumda görse gerçekten çok üzülür.*
- *Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim v.s.*

Bağımlılık Tedavi Edilebilir

Kullanıcılar arasında "bu hastalığın tedavisi olmadığı" yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Tedavi ilkelerini eksiksiz yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma ve "temiz kalma davranışı" sıklıkla görülmektedir.

Bunun yanı sıra temiz kalma davranışını gösteren kişileri bekleyen en büyük risk, tekrar madde kullanımına başlamaktır. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar

kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin Başarısında İki Önemli Etmen

1. Kişinin tedavi olmayı istemesi:

- Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyorsa kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.

2. Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi:

- Kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını ve yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Kişinin tüm bunlara hazırlıklı olması gerekmektedir. Tedavi sonrası kişinin doğru bir sosyal çevre oluşturması, aile ilişkilerini daha verimli şekilde yaşaması ve yaşamının her karesini doğru etkinliklerle doldurması temiz kalma davranışının devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir.

TCK' da Madde Bağımlılığının Yeri

- ❖ Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, yirmi yıldan otuz yıla kadar hapis ile cezalandırılır.
- ❖ Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, on yıldan az olmamak üzere hapis ile cezalandırılır.
- ❖ Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.
- ❖ Uyuşturucu veya uyarıcı madde imal ve ticareti suçlarına iştirak etmiş olan kişi, resmî makamlar tarafından haber alınmadan önce, diğer suç ortaklarını ve uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin saklandığı veya imal edildiği yerleri merciine haber verirse, verilen bilginin suç ortaklarının yakalanmasını veya uyuşturucu veya uyarıcı maddenin ele geçirilmesini sağlaması hâlinde, hakkında cezaya hükmolunmaz.
- ❖ Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran kişi, resmî makamlar tarafından haber alınmadan önce, bu maddeyi kimden, nerede ve ne zaman temin ettiğini merciine haber vererek suçluların yakalanmalarını veya uyuşturucu veya uyarıcı maddenin ele geçirilmesini kolaylaştırırsa, hakkında cezaya hükmolunmaz.
- ❖ Bu suçlar haber alındıktan sonra gönüllü olarak, suçun meydana çıkmasına ve fail veya diğer suç ortaklarının yakalanmasına hizmet ve yardım eden kişi hakkında verilecek ceza, yardımın niteliğine göre dörtte birden yarısına kadarı indirilir.
- ❖ Uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, hakkında kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın almak, kabul etmek veya bulundurmaktan dolayı soruşturma başlatılmadan önce resmî makamlara başvurarak tedavi ettirilmesini isterse, cezaya hükmolunmaz.



Kaynak: <http://tbm.org.tr/>

<https://www.saglik.gov.tr/>

<http://tuik.gov.tr/>

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Son yıllarda, dünyada ve ülkemizde teknolojik imkânlar günbegün artmaktadır. Bu gelişim ve değişim toplum ve insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler oluşturmuştur. Bu konuda ülkemizle ilgili rakamlar aşağıdaki gibidir.



TÜİK, Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2011-2018

	Yıl							
	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Türkiye	42,9	47,2	49,1	60,2	69,5	76,3	80,7	83,8

Son üç ay içinde İnternet kullanan bireylerin İnterneti kişisel kullanma amaçları, 2018

Amaçlar	%	Toplam	Erkek	Kadın
E-Posta gönderme/alma		44,8	51,1	37,1
İnternet üzerinden telefonla görüşme/ video görüşmesi (web cam ile)		69,5	68,0	71,3
Sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma		84,1	86,9	80,7
Mal ve hizmetler hakkında bilgi arama		67,8	71,5	63,3
Müzik dinlemek (Web radyosu dahil)		61,4	62,2	60,5
İnternet üzerinden TV izleme (canlı veya kaçırılan programlar dahil)		40,0	40,8	39,1
Paylaşım sitelerinden video izleme (Örn. YouTube)		78,1	80,0	75,9
Oyun oynama ya da indirme		35,3	40,3	29,3
Sağlıkla ilgili bilgi arama (yaralanma, hastalık, beslenme, vb.)		68,8	65,0	73,5

TÜİK, Sabit telefon, cep telefonu ve internet abone sayısı araştırması, 1997-2017

Yıl	Sabit telefon abone sayısı	Cep telefonu abone sayısı	İnternet abone sayısı
1997	15 744 020	1 483 149	-
1998	16 959 500	3 382 137	229 885
1999	18 054 047	7 562 972	436 610
2000	18 395 171	14 970 745	1 629 156
2001	18 904 486	19 502 897	1 619 270
2002	18 914 857	23 323 118	1 309 770
2003	18 916 721	27 887 535	906 650
2004	19 125 163	34 707 549	1 474 590
2005	18 978 223	43 608 965	2 248 105
2006	18 831 616	52 662 709	3 180 580
2007	18 201 006	61 975 807	4 842 798
2008	17 502 205	65 824 110	5 804 923
2009	16 534 356	62 779 554	8 849 779
2010	16 201 466	61 769 635	14 443 644
2011	15 210 846	65 321 745	22 371 441
2012	13 859 672	67 680 547	27 649 055
2013	13 551 705	69 661 108	32 613 930
2014	12 528 865	71 888 416	41 272 940
2015	11 493 057	73 639 261	48 617 291
2016	11 077 559	75 061 699	62 280 191
2017	11 308 444	77 800 170	68 869 578



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Bu rakamlar ışığında şunu söyleyebiliriz ki teknolojik araçlar(TV, Bil., Tel., İnternet vs) yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını** ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor. Yaşamımızda var olan teknolojik araçlar ve bu durumun doğru kullanılması noktasında yaşanan olumsuzluklar konuya ilişkin doğru kullanım ve bilinçlendirme çalışmalarını gerekli kılmıştır. Bu sebeple ülkemiz eğitim politikalarının içerisinde rehberlik faaliyetleri koruyucu ve önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında yeni bir kavram ortaya çıkmıştır; teknoloji bağımlılığı.

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

- » Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
- » Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- » Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- » Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- » Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- » Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi
- » Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

Teknoloji Bağımlılığına Neler Sebep Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek(içe kapanık olma, özgüven eksikliği)
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- Kendini tanımamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten (Hedefsizlik, kararsızlık, karamsarlık) kaynaklanabilir.

Kimler Risk Altında?

- × Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- × Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar

- × Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- × Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- × Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- × Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- × Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- × Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler risk grubundadır.

Teknoloji Bağımlılığı Süreci Nasıl Gerçekleşir?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

İlk Aşama (Deneysel Kullanım):

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

İkinci Aşama (Sosyal Kullanım):

Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için buraları düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan/sürdüren sebeptir.

Üçüncü Aşama (Amaca Dönük Kullanım):

Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılarak sorunsuz bir dünya yaratırlar.

Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):

Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kendisi bir sorun haline gelmiştir.

Teknolojiyi Kötüye Kullanma Çocuğumuzun Bazı Gelişim Düzeylerini Olumsuz Etkiler. Bunlar:

+ Fiziksel Gelişim

+ Sosyal Gelişim

+ Psikolojik Gelişim

+ Zihinsel Gelişim

+ Manevi Gelişim, alanlarıdır.

× **Fiziksel Gelişim; Uyku düzeni bozulabilir.** Gençler daha fazla televizyon seyredilemek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin; Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar, Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

Beslenme sorunları oluşabilir. Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellik arttırır.



Hareketsiz yaşam, hem sağlık için zararlı hem de zihinsel, psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakın kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.

✘ **Sosyal Gelişim;** Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir. Birey, hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişiminde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişiminde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir. Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyaçı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir. Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.

✘ **Psikolojik Gelişim;** Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir. Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları sormayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyaçı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

Psikolojik gelişimde 4 önemli ihtiyaç vardır. Teknoloji bağımlılığı oluştuğunda psikolojik gelişim zarar görür ve bu 4 ihtiyaç sağlıklı bir şekilde giderilemez:

İrade: Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona kendini anlatabilmesi ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyaçı internet ortamında gidermeyi beraberinde getiriyor. İnsanın kendine söz geçirebilmesidir. Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.

Kahraman: Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir. Sağlıklı kahraman rol modelleri internet ortamında yok denecek kadar azdır.

Refik (Yol Arkadaşı): Hedef arkadaşı demektir. Psikolojik gelişimde sağlıklı akran ilişkileri çok önemlidir. Sağlıklı bir akran ilişkisi ve hedefleri ortak akranlarla iletişim, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji bağımlılığında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.

Hedef: Kişinin kendisi, bugünü ve geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. İnternet ortamında uzun zaman geçiren ve bağımlı hale gelen kişilerin gerçek hayatta hedef koymakta zorlandıkları gözlemlenmektedir.

✘ **Zihinsel Gelişim;** Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için bazı tutum ve davranışlara ihtiyaç vardır. Bunlar; bilgiyi sevmek, Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek, okumak-görmek- düşünmek, bilgi kanallarını doğru kullanmak, zihni temiz tutmaktır. şayet teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı

bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.

- ✘ *Manevi Gelişim:* Teknoloji bağımlılığı bireyin manevi gelişimine de zarar verebilir. Gerçek hayattan uzaklaşmak ve sanal hayatı, hayatın merkezine koymak bazı zararları beraberinde getirebilir. Teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden olabilmektedir. Bu durum, manevi gelişimin zarar görmesine ve çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır. Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama "ısrarla bir şeyler isteyen" çocukların maymun iştahları ölçüsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler. Değerlerin zarar görmesi, Aile ilişkilerinin zarar görmesi, Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması gibi *zararlar gözüküyorsa manevi gelişim zarar görüyor demektir ve bu durumda teknolojinin kötüye kullanımından bahsedilebilir.*

Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz/Önleyici Faktörler Nelerdir?

- Güçlü ve pozitif aile bağları oluşturmak ve bu konuda doğru model olmak en temel koruyucu tedbirlerin başında gelmektedir.
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- Çocuklarını boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik etmeleri,
- Çocuğun yeni sosyal beceriler(kendini ifade edebilme, iletişim vs.) kazanmasını desteklemeleri,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme yapmaları önleyici faktör olarak önemli rol oynamaktadır. Bunlara ek olarak çocukları ile aralarında aile sözleşmesi imzalamaları ve bunu titizlikle uygulamaları ve çocuklarının en iyi ve en güvenilir arkadaşı olmaları etkili yöntemlerden biridir.

Çocuğunuzun Teknoloji İle İlişkisi Nasıl Olmalı?

- ✓ İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın. Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin. Teknoloji sohbetleri yapın.
- ✓ Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun. Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın. Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olun.



- ✓ Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin ve zaman yönetimi konusunda bilgilendirin.
- ✓ Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.
- ✓ Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- ✓ Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- ✓ Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- ✓ Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- ✓ Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı veya susturucu olarak kullanmayın. Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.
- ✓ İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.
- ✓ Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş	3-6 yaş	6-9 yaş	9-12 yaş	12+ yaş
Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.	Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.	Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.	Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.	Günlük toplam süre en fazla 120 dk.

Neden Ve Nasıl Güvenli İnternet

Bu konuya başlamadan önce 9-16 yaşları arasında 500 çocuk üzerinde bir araştırmayı sizinle paylaşmak istiyoruz.



Araştırmaya bakıldığında çocuklarımızın tehlikeye çok açık olduğu göze çarpmaktadır. Peki, bu konuda neler yapılabilir.

- Güvenli internet kullanımı, özel bilgilerin paylaşımı vs konularında bilgilendirin ve bunu bir defaya mahsus değil de ara ara çocuğunuza hatırlatın.

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını ve bunu neden yapmaması gerektiği konusunda bilgilendirin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.
- Süre sınırlaması getirin.
- Bilgisayar, tablet vs yaşam alanınıza yani kontrol edebileceğiniz yere alın.
- "Güvenli İnternet Hizmeti(Ücretsizdir, hızlıdır, bilgisayarınızı yavaşlatmaz, kolaydır, program kurmanıza gerek yoktur. İki farklı profil seçeneği sunar: çocuk profili&aile profili), bireysel ve kurumsal abonelere İnternet servis sağlayıcıları tarafından ücretsiz olarak sunulan ve İnternetteki muhtemel zararlı içeriklerden sizi ve ailenizi koruyan alternatif bir İnternet erişim hizmetidir." Bu programı indirip teknolojik aletinizi daha güvenilir hale getirin.(Güvenli internet hizmetine nasıl ulaşabiliriz: bayi ve abone merkezlerinden, internet sitelerinden-online işlem merkezlerinden, telefon ve çağrı merkezlerinden ve sms yolu ile.)

Peki, Yetişkinlerde Bağımlılık Riskinden Korunmak İçin Neler Yapılabilir?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

Dış Durdurucu Kullanın!

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.

Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.

Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.

Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ NEDİR?

Öğrenme güçlüğü, dinleme, düşünme, konuşma, yazma veya matematik problemlerini çözmede yetersizlik olarak tanımlanır. Bu çocukların anlama ya da dili kullanmadaki psikolojik süreçlerden birinde ya da bir kaçında yetersizlik söz konusudur. Zihinsel yetenekleri normal sınırlar içinde yer alır.

*****BU BİREYLER ZİHİNSEL OLARAK YETERSİZ DEĞİLDİRLER.**

Özel Öğrenme Güçlüğü Olan Çocukların Özellikleri

- Çalışma becerilerini kullanma yetersizliği
- Algısal bozukluklar (Dinleme, düşünme, konuşma, yazma ve matematik problem çözme yeter- sizlikleri)
- Genel eş güdüm problemleri, Algısal, Devinim- sel problemler
- Dikkat Bozukluğu ve Aşırı Hareketlilik
- Düşünme ve Bellek Problemleri
- Sosyal Uyum Problemleri
- Disleksi (Okuma-Yazma Bozukluğu) ve Diskalkuli (Matematik Bozukluğu) olarak iki gruba ayrılır.

Belirgin Disleksi Özellikleri

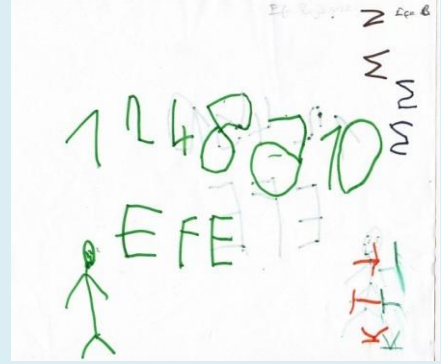
- Okuma yavaştır, akıcı değildir. Harf harf okur ya da hiç okuyamaz.
- Bilmediği, uzun kelimeleri okurken duraklar. Yakın kelimeleri ayıramaz.
- P, b, d, g, h, y, s, z, u gibi harfleri yazarken karıştırır. Ayna hali yazabilirler. Talip= q il AT
- Yazarken bazı harfleri unuttur, bazılarını ekler. Karalama, harfleri yanlış dizme olur.
- Kelimeleri kısaltarak okur, atlar, değiştirir ya da tahmin eder.
- Yüksek sesle okurken anlamı ifade eden ritim tını ve tonlamaları bozuktur.
- Okuduklarından anlam çıkartmakta zorlanır.
- Kalem tutması bozuktur, çabuk yorulur.
- Bir satırı takip edemez, karıştırır.
- Satır başına geçerken zorlanır.

Matematik Bozukluğu Özellikleri

- Sayıları bozuk yazar, sıklıkla yer değiştirir. Ters ya da baş aşağı yazma görülür.
- Sayıları eksik ya da fazla yazar, aritmetik sembolleri tanımada zorlanır.
- Basit işlemleri yapamaz, geometrik ilişkileri kavrayamaz.
- Çok basamaklı sayıları okuma ve yazmada zorlanır, sayıları atlar.
- İşlemleri yapamaz, akıl yürütmede zorlanır.

İlköğretimin İlk 3 Yılında Sıkça Rastlanan Belirtiler

- ☑ Anasınıfını bitirdiği halde ev telefonunu ezberleyememiş olabilir.
- ☑ Çabalmasına rağmen bebek ninnilerini, manileri v.b. ezberleyip tekrarlayamaz.
- ☑ Öyküleri dinlerken dikkatini toplama ve kavramada güçlük çeker.
- ☑ Öykünün ayrıntılarını hatırlamada zorlanır.
- ☑ Birinci sınıfa başladıktan sonra sesleri öğrenmekte, sayı ve harfleri yazmakta zorlanır.
- ☑ Duygusal açıdan çabuk kırılır, çabuk sinirlenir, okula gitmek istemez.



- ☑ Ev ödevlerini bitiremez.
- ☑ Öğretmeni ya da anne-babasından sürekli yardım ister.
- ☑ Sınıfta davranış problemleri vardır, dikkat çekici, düşüncesiz hareketlerde bulunur.
- ☑ Bir gün öğrendiğini ertesi gün unuttur. Öğrendiklerinin kalıcılığı yoktur, testte ya da sınavlarda başarısız olur.
- ☑ İkinci sınıfta basit toplamaları yapmada zorlanır, üçüncü ve dördüncü sınıfta çarpım tablosunu her gece tekrar ettiğiniz halde ezberleyemez.
- ☑ Düşüncelerini kağıda dökmekten kaçınır ya da güçlük çeker.
- ☑ Benlik saygısı düşüktür. Kendini aptal, akılsız olarak nitelendirir.

Ailelere Öneriler

Eğer çocuğunuz okulda başarısız oluyor ve bunun nedeni olarak Özel Öğrenme Güçlüğü tanısı konmuşsa:

- Öğretmeninden bilgi ve yardım isteyin, bu durumu öğretmeni ile mutlaka paylaşın.
- Öğretmeni ile ortak bir çalışma planı geliştirin. Harfleri ters yazıyorsa; harflerin yazılı olduğu kartlar hazırlayın, yazarken kartlara bakarak doğru yazmasını ve hatalarını düzeltmesini sağlayın, bol bol alıştırmaya yapın.
- Cümleleri, kelimeleri gruplara ayırın; her gün belli bir grubu yazmasını sağlayın.
- Bakmadan yazdırın. Hatalarını düzeltip tekrar yazdırın ve okutun.
- Matematikle ilgili eski bilgilerini tekrarlatın, çok kısa basamaklar halinde yavaş yavaş ilerletin.
- Çalışırken görsel, işitsel, dokunarak ve yaşayarak öğrenmesini sağlayın.
- Okuma çalışmalarında bütünden parçaya doğru ilerleyin (Tümden gelim)
- Güdüleyici, teşvik edici, sabırlı ve olumlu bir tutum içinde olun.
- Çocuğunuzun kendini rahat ve güvende hissettiğinden emin olun.
- Dikkati çabuk dağıldığından çalışmalarını kısa tutun. Yavaş ilerleyin.
- Günlük işlerde olaylara katılmasını sağlayın.
- Kendisini olumsuz ve başarısız değerlendirmesine engel olun.

Öğretmenlere Öneriler

- Çocuğun bireysel özelliklerini, kapasitesini ve sınırlılıklarını bilin.
- Aileyle iletişim içinde olun.
- Sınıfta etkinliklere katılmalarını sağlayıcı görev ve sorumluluklar verin.
- Kullandığınız komutların basit, kısa ve net olma- sına dikkat edin.
- Güven verici, teşvik edici olun ve kendisinin başarabileceğine inandırın.
- Ön sıralarda oturun, jest ve mimiklerinizle katılımını sağlayın.
- Sosyal aktivitelere katılmasını sağlayın, iş yapma becerisi kazandırın.
- Görsel algı becerilerinin gelişimine yönelik etkinlikler yapın.
- Olumsuz etiketlemelerden kaçının (Yaramaz, tembel, haylaz vb.)
- Kendisini olumlu değerlendirmesi ve iyi hissetmesini sağlayın.

Kaynak: <http://tbn.org.tr/>

<https://www.saglik.gov.tr/>

<http://tuik.gov.tr/>

<http://www.ubak.gov.tr/>



Adres:Ulus Cad. Siteler Mah. No:78

Tel: (0258) 211 86 25

<http://denziram.meb.k12.tr/tema/index.php>