

nile Okulu

4

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE



AİLE OKULU 2

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

Bağımlı olma, bağımsız ol.

Spor, gençleri hayalperestlikten, derbederlikten,
zararlı eğlencelerden korur.

Selim Sırrı Tarcan (1874-1957)

DERS BİLGİ TABLOSU

Bağımlılıkla Mücadele	Bağımlılık ve Türleri Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkileri Ebeveynler Çocukların Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar? Bağımlılığı Önleme ve Bağımlılıktan Korunma Stratejilerinde Ailenin Rolü Bağımlılıkta Tedavi Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurumlar
Amaçlar	Bağımlılık ve Türlerini Bilme Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkilerini Fark Etme Ebeveynler Tarafından Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Fark Etme Bağımlılığı Önleme ve Bağımlılıktan Korunma Stratejilerinde Ailenin Rolünü Bilme Bağımlılıkta Tedavi Yöntemlerini Bilme Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurumları Bilme
Eğitim Süresi	80+80 dakika
Akış / Süreç	1. Konunun Tanıtılması 2. Birinci Etkinlik: Eğrisi Doğrusu Nedir? 3. Bağımlılık Türleri 4. Kimyasal Bağımlılıklar 5. Davranışsal Bağımlılıklar 6. Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkileri 7. İkinci Etkinlik: Tutumumu Fark Ediyorum 8. Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar? 9. Üçüncü Etkinlik: Benim Grubum Nerede? 10. Dördüncü Etkinlik: Dedektif Bağımlılığı 11. Çocuklarda/Ergenlerde Bağımlılık Belirtileri 12. Beşinci Etkinlik: Baştan Başlayabilseydik 13. Kısa Bir Ara 14. Bağımlılığı Önleme ve Bağımlılıktan Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü 15. Çocuğunu Bağımlılıklardan Koruyan Ailelerin Temel Özellikleri 16. Ailelere Öneriler 17. Altıncı Etkinlik: Bu Bölüm Biterken 18. Bağımlılıkta Tedavi 19. Yaşamı Düzenleme 20. Yedinci Etkinlik: Yaşam Artısı 21. Sekizinci Etkinlik: Kurtarıcı Kurumlar Etkinliği 22. Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurumlar 23. Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu 24. Kısa Bir Değerlendirme
Materyaller	Veli sayısının iki katı kadar A4 kâğıt, kalem, tahta, tahta kalemi Veli sayısı kadar Ek-1 ve Ek-2 form Değerlendirme Formu Ek-3
Değerlendirme	Sözlü Değerlendirme (Gönüllü Veliler) Değerlendirme Formu
Öneriler	Ders öncesinde, temel bilgiler ve akış kısmı ayrıntılı olarak okunup hazırlık yapılmalıdır.
Ekler	1. Olay/Durum İfadeleri 2. Risk Durumları ve Ebeveyn Tutumları
Kaynakça	Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). DSM-5 tanı ölçütleri başvuru elkitabı (5. baskı). Boylam Psikiyatri Enstitüsü Hekimler Yayın Birliği. Bektaş, M. (2018). Davranışsal bağımlılık, türleri ve sınıflandırılması. In H. Ateş & A. Koçak (Eds.), Bir kamu politikası olarak bağımlılıkla mücadele (s. 147). Ankara: Nobel Akademi. Birleşmiş Milletler Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu (2022). Erişim 27 Kasım 2023, https://bmyk.gov.tr Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2014). Bağımlılık: Sanal veya gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları. TBM. (2021). Teknoloji yerinde yeterince. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. İstanbul. Yeşilay. (2022) Bağımlılıklardan korunma aile rehberi. Erişim 28 Kasım 2023, https://www.yesilay.org.tr/tr/ Yeşilay. (2020). Okulda bağımlılığa müdahale programı. Yeşilay. (2015). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. Ögen, K. ve Dinç, M. (Ed.) (2020). Yeşilay Danışmanlık Merkezi Araştırmaları Kitabı. İstanbul: Yeşilay Yayınları. WHO (Dünya Sağlık Örgütü Raporu) (2010). Alkol, Sigara ve Madde Bağımlılığı Tarama Testi(ASSIST).

DERS İŞLENİŞİ

1. Konunun Tanıtılması (2 ve 3. Slayt)

Selamlama ile derse giriş yapınız. “Merhabalar, hepiniz hoş geldiniz. Umarım iyi bir hafta geçirmişsinizdir.” diyerek 2. slaytı gösteriniz. “Bu haftaki konumuz slayttaki sözden de anlaşıldığı üzere bağımlılıktır.” şeklinde açıklama yapıp 3. slaytı gösteriniz. Konuları okuyup, işlenişte çeşitli etkinlikler yapacağınızı ve bazı önemli noktalara görsel olarak dikkat çekeceğinizi belirtiniz.

2. Birinci Etkinlik: Eğrisi Doğrusu Nedir? (4. Slayt)

Velilere bu etkinlikle bağımlılık konusunda bir ısınma etkinliği yapacağınızı belirtiniz ve 4. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Eğrisi Doğrusu Nedir?
Etkinliğin Amacı	Velilerin oturuma ısınma etkinliği
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	5 dakika
Materyal	Yok
Etkinliğin Uygulanması	“Değerli veliler, bugün birlikte bağımlılıkla mücadele konusunu konuşacağız. Programa başlamadan önce kısa bir ısınma oyunu oynayalım: • Şimdi rastgele bir kişiyle eşleşin ve ikişerli ekipler oluşturun. • Ekip arkadaşınıza daha önce anlatmadığınız kendinize dair “bağımlılık yaşantısı ile ilgili bilgi” iki doğru, bir yanlış bilgi vermenizi istiyorum. • Ekip arkadaşınızdan doğru bilgileri bulmasını isteyin, zorlandığı durumlarda ipucu verin. Tüm gruplardaki iki veli de iki doğru bir yanlış oyununu oynadıktan sonra ekip arkadaşınızı tanıtmanızı istiyorum.” der ve paylaşımları aldıktan sonra ısınma oyununu sonlandırır.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Veliler, paylaşım yapmaktan çekinebilirler. Özel bilgiler vermek zorunda olmadıklarını daha genel bilgilerle de kendilerini tanıtabileceklerini belirtirsiniz.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? Amaç bireyin bağımlılık ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi ve gruptaki velilerin birbirini tanımasıdır. 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

3. Bağımlılık Türleri (5. Slayt)

Velilere bağımlılıkların ikiye ayrıldığını söyleyip 5. slaytı gösteriniz. Bunlardan birinin kimyasal diğeri ise davranışsal bağımlılık olduğunu belirtiniz.

4. Kimyasal Bağımlılıklar (6, 7 ve 8. Slaytlar)

Kimyasal bağımlılık ile ilgili slaytları sırasıyla gösterip kimyasal bağımlılığın bir maddeyi kullanıma yönelik bağımlılıklar olduğunu söyleyiniz.

Tütün Bağımlılığı: Tütünün özgün maddesi nikotindir. Nikotinin yoğun biçimde bağımlılık yapıcı etkisi vardır. Tütün bağımlılığının göstergeleri şunlardır:

- Karşılaşılan olumsuz sonuçlara rağmen yoğun şekilde nikotin kullanma isteği,
- Tütün kullanımı konusunda kontrol gücünün bozulması,
- Nikotin toleransının gelişmesi,
- Tütün kullanımının neden olduğu kişilerarası ya da toplumsal sorunlara rağmen tütün kullanımını sürdürmedir.
- Tekrarlayıcı şekilde tehlike oluşturabilecek durumlarda da tütün kullanma,
- Bireyin tütün kullanımını diğer etkinliklerinin önünde tutması,
- Bireyin okuldaki, işteki ya da evdeki sorumluluklarını aksatmasına neden olacak şekilde tekrarlayıcı tütün kullanımıdır.

Alkol Bağımlılığı: Alkol bağımlılığının ölçütleri olarak şunlar sıralanabilir:

- Karşılaşılan olumsuz sonuçlara rağmen yoğun şekilde alkol kullanma isteği,
- Alkol kullanımı konusunda kontrol gücünü kaybetme,
- Bireyin alkol kullanımını diğer etkinliklerinin önünde tutması,
- Tekrarlayıcı şekilde tehlike oluşturabilecek durumlarda da tütün kullanma,
- Bireyin tütün kullanımını diğer etkinliklerinin önünde tutması,
- Bireyin okuldaki, işteki ya da evdeki sorumluluklarını aksatmasına neden olacak şekilde tekrarlayıcı tütün kullanımı,
- Nikotin kullanımının azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılması durumunda yoksunluk belirtilerinin görülmesi (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Madde Bağımlılığı: Madde bağımlılığını gösteren ölçütler şöyledir:

- Maddeye ulaşmak, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için gereken etkinliklere fazla vakit harcanması,
- Madde kullanımını kontrol etmek ya da bırakmak için sürekli bir istek veya başarıyla sonuçlanmayan çabaların olması,
- Bireyin okul, ev ya da iş yerindeki sorumluluklarını aksatacak şekilde tekrarlanan madde kullanımının olması,
- Madde kullanımından kaynaklı toplumsal hayat, iş vb. ile ilgili faaliyetlerin veya etkinliklerin azaltılması ya da bırakılması,
- Maddenin kişide bedensel ya da ruhsal sorunlara neden olduğu bilgisine rağmen bireyin madde kullanımını devam ettirmesi,
- Tekrarlayıcı biçimde toplumsal ya da kişilerarası sorunlara yol açmasına rağmen kişinin madde kullanımını devam ettirmesi,
- Sarhoşluk veya istenen etkiyi sağlaması için artan miktarlarda madde kullanım gereksinimi ya da aynı miktarda madde kullanımına rağmen kişide daha az etki sağlaması ile tanımlanabilecek bir toleransın gelişmesi."

5. Davranışsal Bağımlılıklar (9 ve 10. Slaytlar)

Davranışsal bağımlılık ile ilgili slaytları sırasıyla gösterip aşağıdaki bilgileri velilerle paylaşınız.

Teknoloji: Teknoloji bağımlılığı, teknoloji ve internetin kontrolsüzce ve bilinçli olmayan kullanımına bağlı ortaya çıkan, oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medya ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi davranışlarla kendisini gösteren davranışsal bir bağımlılık türüdür. Bireyde teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu şu göstergelerle anlayabiliriz:

- Teknolojiyle geçirilen zamanın giderek artması,
- Teknolojinin başında ne kadar vakit geçirildiği konusunda kontrolün kaybedilmesi,
- Bireyin zamanının büyük çoğunluğunun teknoloji ile harcanması (davranışsal olarak ya da zihinsel olarak meşgul olma),
- Teknoloji kullanımından dolayı kişinin okul, ev ya da işle ilgili sorumluluklarının aksaması,
- Teknoloji kullanımına sınır konulmaya çalışıldığında kişinin öfke, huzursuzluk, uykusuzluk gibi belirtiler göstermesi,
- Kişinin teknoloji başında kalmayı planladığı süreden daha fazla kalması,
- Ruhsal ya da bedensel sorunlar yaşamaya başlanmasına rağmen teknoloji kullanımının devam etmesi (Yeşilay, 2023).

Kumar: Kumar bağımlılığı son on iki ay içinde aşağıdaki tanı ölçütlerinden en az dördünün görüldüğü, klinik olarak belirgin bir soruna ya da işlevsizliğe yol açan, tekrarlayıcı, problemlili bir kumar oynama durumudur. Kumar bağımlılığının ölçütleri olarak şunlar sıralanabilir:

- Beklediği coşkuyu yakalayabilmek için giderek daha yüksek miktar parayla kumar oynama isteği,
- Kumar oynamayı kontrol etmek, azaltmak ya da bırakmak için tekrarlanan ve başarısız olan çabalarda bulunma,
- Kumar oynadığını saklamak için yalana başvurma,
- Kumar oynamayı bırakma girişimlerinde kolay öfkelenen ve huzursuz biri olma,
- Kumar oynayıp kaybettikten sonra çoğu kez kaybettiklerini kazanmak için diğer günler yeniden gelme, oynama,
- Kumar oynamasına bağlı olarak eğitimini, işini ya da önemli bir ilişkisini tehlikeye atma.

6. Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkileri (11. Slayt)

Velilerden 11. slayttaki görsel hakkında konuşmalarını isteyiniz. Onlara “Görselde ne görüyorsunuz?”, “Görseldeki ebeveynler çocuğa doğru rol model olabiliyor mu? Neden?” gibi sorular sorunuz.

7. İkinci Etkinlik: Tutumumu Fark Ediyorum (12 ve 13 Slaytlar)

Önce 12. slaytı gösteriniz. Velilere “Aile ortamlarında çocukların ilk sosyal deneyimlerini tecrübe ettiklerini; çocuğun duygularını ifade etmeyi, sorun çözmeyi, karar vermeyi, bağımsız davranış örüntüleri geliştirmeyi ilk öğrendiği yerin aile olduğunu, bu nedenle anne babanın tutumlarının çocuğun dış dünyayı anlaması ve anlamlandırması açısından büyük önem taşıdığını” söyleyip etkinliğe geçiniz. Ebeveyn tutumları ile ilgili açıklamaya geldiğinizde 13. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Tutumumu Fark Ediyorum
Etkinliğin Amacı	Ebeveyn tutumlarını bilme ve tutumların etkisini fark etmelerini sağlamak.
Yöntem ve Teknik	Tartışma
Süre	40 dakika
Materyal	Ek -1 Olay/Durum İfadeleri Ek -2 Risk Faktörleri ve Ebeveyn Tutumları
Etkinliğin Uygulanması	Uygulayıcı şu açıklamayı velilere yapar: “Şimdi sizlerle ebeveyn tutumlarını ve bu tutumların çocuklarınızın davranışlarındaki etkisini ve bu etkinin bağımlılıktaki rolünü konuşacağız.” Baskıcı/Otoriter/Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu: Ebeveynler çocukların söylenenleri yapması için çocuklar üzerinde güç kullanır ve çocuklarına istediğini zorla yaptırır. Tehdit etmek, cezalandırmak, korku kültürünü özümsemek, sevgiyi esirgemek, sert bir disiplin uygulamak kullandıkları yöntemleridir. Aşırı İzin Verici/İlgisiz Ebeveyn Tutumu: Ebeveynler çocukları ile olması gerektiği kadar vakit geçirmez, çocuklarının neler yaşadığını ve neler hissettiğini bilmez. Çocukların ilgi, yetenek ve ihtiyaçlarına karşı duyarsızdır. Yetkin/Destekleyici Ebeveyn Tutumu: Ebeveynler sağlıklı bir iletişim kurarak çocuklarının kendisini tanımasına, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine olanak sağlayarak gerekli desteği sunar. Karşılıklı olarak ailedeki tüm bireyler duygu ve düşüncesini ifade eder ve böylece çocuklar değerli olduklarını hisseder. Dengeli, güven verici çocuğun yaşına uygun kurallar ve sınırların olduğu aile ortamlarıdır.” Ebeveyn tutumları hakkında kısa bilgi verdikten sonra Ek -1 Olay/Durum ifadeleri velilere dağıtılır. (Velilerin işaretlemeleri için 5 dk beklenir) Daha sonra Ek-1 Formuna verdiği cevapları paylaşmak isteyen velilerden sırasıyla “baskıcı/otoriter/mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu”na ilişkin olay/durum ifadelerine ilişkin geri dönüt alınır: • Çocuk ailesinin yüksek beklentileri altında ezilir. • Çocuğun hata yapmasına tahammül edemezler. • Ailedeki kurallar kesindir ve sorgulanamazlar. • Ebeveynler aşırı kontrollüdür. Şimdi de velilere böyle bir aile ortamındaki çocuk/ergenin nasıl davranışlar sergileyebileceği sorulur. “Baskıcı/otoriter/mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu” sonrası olası çocuk/ergen davranışlarına ilişkin cevaplar paylaşılır: • Hayır diyememe • Kendisini rahatlıkla ifade edememe • Düşüncesini söyleyememe • Sorgusuz sualsiz itaat etme

Etkinliğin Uygulanması	Etkinliğin uygulama süreci anlatılırken Olası çocuk/ergen davranışlarının bağımlılık yaşayan bireylerin ortak özelliklerinden olduğu vurgusu yapılır. "Aşırı izin verici/ilgisiz ebeveyn tutumu"na ilişkin olay/durum ifadelerine ilişkin geri dönüt alınır: • Çocuğu fazlasıyla serbest bırakır. • Çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsız kalır. • Çocuğun yaşını ve gelişim düzeyini dikkate almaz. • Çocuğun istekleri ön plandadır ve ebeveyni yönetir. Şimdi de velilere böyle bir aile ortamındaki çocuk/ergenin nasıl davranışlar sergileyebileceği sorulur: "Aşırı izin verici/ilgisiz ebeveyn tutumu" sonrası olası çocuk/ergen davranışlarına ilişkin cevaplar alınır: • Tatmin olmakta güçlük çeker. • Kurallara uymakta zorlanır. • Doğru ve yanlış ayırt edemez. • Özen ve çaba isteyen işlerden çabuk sıkılır. Olası çocuk/ergen davranışlarının bağımlılık yaşayan bireylerin ortak özelliklerinden olduğu vurgusu yapılır. "Yetkin/destekleyici ebeveyn tutumu"na ilişkin olay/durum ifadelerine ilişkin geri dönüt alınır: • Çocuğun gelişim düzeyine uygun sorumluluklar verir. • Çocuğun fikirlerine değer verir ve onu dinler. • Ailede ilişki sevgi ve saygı çerçevesinde şekillenmektedir. • Olaylarda sağduyulu davranır ve sakin kalır. Şimdi de velilere böyle bir aile ortamındaki çocuk/ergenin nasıl davranışlar sergileyebileceği sorulur. Olası çocuk/ergen davranışlarının bağımlılıktan kendini koruyabilmesi için önemli olduğu vurgusu yapılır. "Yetkin/destekleyici ebeveyn tutumu" sonrası olası çocuk/ergen davranışlarına ilişkin cevaplar paylaşılır: • Düşünme becerisi artar. • Kendisine güvenir ve kendisini rahat ifade eder. • Sorumluluk alır, sorumluluklarını bilir. • Kendisini tanıır. Olası çocuk/ergen davranışlarının bağımlılıktan kendini koruyabilmesi için önemli olduğu vurgusu yapılır. Ebeveyn tutumları ve tutumların çocuk/ergendeki etkileri hakkında kısa bilgi verdikten sonra "Ek -2 Risk Durumları ve Ebeveyn Tutumları" velilere dağıtılır (Velilerin işaretlemeleri için 10 dk beklenir.). Daha sonra Ek-2 Formuna verdiği cevapları paylaşmak isteyen velilerden cevaplar alınır. Duyguları, davranışları, düşünceleri hızlıca değişebilen çocuğa/genç yaşına uygun sorumluluklar verilmesi, sağlam ve sağlıklı sınırlar çizilmesi, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesi için ortam sağlanması çocuğu/ergeni bağımlılıktan koruyacaktır.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Grupta konuşmak isteyen velilerin sözünün kesilmemesi, yıkıcı eleştirilmemesi kendisini ifade etmekte önemlidir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Uygulanan etkinliğe veliler aktif olarak katılım sağladı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

8. Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar? (14. Slayt)

Velilere 14. slaytı gösterip dersin başından beri anlatılan bağımlılık türlerinin kendi çocuklarında olup olmadıklarını sorunuz. Daha sonra onlara şu açıklamayı yapınız.

"Her olumsuz olay arkasında belirli izler bırakır. Önemli olan doğru izleri takip etmek ve doğru an da doğru müdahale de bulunmaktan geçer. Bu bölümde bağımlılık durumlarında çocuklarda ve ergenlerde gözlenen belirtiler yer almaktadır."

9. Üçüncü Etkinlik: Benim Grubum Nerede? (15. Slayt)

Bu etkinlikte anne ve babaların çocuklarında görülebilecek bağımlılıkları fark etmelerini amaçladığınızı velilere söyleyip 15. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Benim Grubum Nerede?
Etkinliğin Amacı	Ebeveynlerin çocuklarda görülebilecek bağımlılık belirtilerini fark etmesi
Yöntem ve Teknik	Canlandırma, Drama
Süre	10 dakika
Materyal	Küçük kâğıt veya yapışkanlı kâğıt
Etkinliğin Uygulanması	Etkinlik öncesinde küçük kâğıtlara Teknoloji/ Tütün/ Alkol/ Madde Bağımlısı yazılır. Kâğıt sayıları velilerin eşit gruplara ayrılacağı şekilde düzenlenir. Mesela, 20 veli var ise beşer adet bağımlılık yazılır. Kâğıtlar velilere dağıtılır ve kendilerine gelen kâğıdı kimseye göstermemeleri söylenir. Tüm velilerden kendilerine gelen bağımlılığa uygun istedikleri gibi canlandırma yapmaları istenir. Yapılacak olan canlandırmayı sadece beden dilleriyle konuşmadan yapmaları beklenir. Kendisiyle benzer bağımlılığı canlandıran velilerin birbirlerini bulmaları ve grup oluşturmaları istenir. Gruplar oluşturulduktan sonra velilerin kâğıtları birbirlerine göstermeleri ve doğru yerde olup olmadıklarını kontrol etmeleri istenir. Her gruptan sırasıyla canlandırmalarını diğer gruplara göstermeleri beklenir ve etkinlik sonlandırılır.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Veliler, ilk başta canlandırma yapmaktan çekinebilirler. Bu doğaldır, herkesi canlandırmaya katmaya cesaretlendirin ve profesyonel canlandırmalar beklemeyin. Basit canlandırmalar olsa bile destekleyin.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Uygulanan etkinliğe veliler aktif olarak katılım sağladı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

10. Dördüncü Etkinlik: Dedektif Bağımlılığı (16. Slayt)

Bu etkinliğin bir önceki etkinliğin devamı olduğunu söyleyip 16. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Dedektif Bağımlılığı
Etkinliğin Amacı	Ebeveynlerin çocuklarda görülebilecek bağımlılık belirtilerini fark etmesi
Yöntem ve Teknik	İstasyon tekniği, soru-cevap, tartışma
Süre	20 dakika
Materyal	A4 kâğıt, kalem
Etkinliğin Uygulanması	Çalışma alanını dörde ayırın ve bir önceki etkinlikte oluşan grupların bu dört bölüme yerleşmesini isteyin. Gruplara bir önceki etkinlikteki bağımlılık alanına uygun olarak, "Dedektif Bağımlılık Teknolojiye/Tütüne/Alkole/Maddeye Bağlananları Araştırıyor!" yazılı kâğıtları dağıtın. Gruplara "Kendinizin Bağımlılık Dedektifi olduğunuzu hayal ediniz. Kâğıdınızda yazılı bağımlılığa sahip kişilerin ne gibi belirtiler gösterdiklerini tahmin etmenizi ve kâğıda yazmanızı istiyorum." şeklinde açıklama yapınız. Gruplara üç dakika süre veriniz. Sürenin sonunda gruplardan kâğıdı masada bırakıp saat yönünde ilerlemelerini söyleyiniz. Diğer masaya geçmelerini ve o masadaki bağımlılık türünün ne gibi belirtileri olabileceğini tahmin edip yazmalarını söyleyiniz. Kendi kâğıtlarının olduğu masaya gelene kadar bu şekilde etkinliği sürdürmelerini bekleyiniz. Veliler ilk masalarına geldikten sonra, gruplardan birer sözcü seçmelerini isteyiniz. Ardından sözcüden kâğıtlarında yazılı olan bağımlılık türü ve belirtilerini tüm velilere okumasını isteyiniz. Velilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra aşağıdaki soruları sorunuz: • Sizce teknoloji bağımlılığında çocuklarda başka ne gibi belirtiler gözlemlenebilir? • Sizce tütün bağımlılığında çocuklarda başka ne gibi belirtiler gözlemlenebilir? • Sizce alkol bağımlılığında çocuklarda başka ne gibi belirtiler gözlemlenebilir? • Sizce madde bağımlılığında çocuklarda başka ne gibi belirtiler gözlemlenebilir?
Etkinlikle ilgili İpuçları	Veliler soruları cevaplarken somut örnekler sunamayabilir. Bu nedenle yaşantılar üzerinden örnekler verilerek soruların cevaplarına velilerin ulaşması sağlanabilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Uygulanan etkinliğe veliler aktif olarak katılım sağladı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

11. Çocuklarda/Ergenlerde Bağımlılık Belirtileri (17-20. Slaytlar)

Etkinlikler hakkında değerlendirme yapıp bağımlılıkların belirtilerine değinileceğini söyleyiniz. Velilere “Bağımlılıkların belirtileri neler olabilir? sorusunu sorup cevapları alınız. Gerek duyduğunuz yerde slaytları sırasıyla gösterip aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

Tütün Bağımlılığı Belirtileri:

- Kullanılan tütün miktarının giderek artması
- Kullanımı kontrol etmekte zorlanması
- Bireysel ve sosyal yaşamın tütün kullanımına göre düzenlenmesi
- Tütün kullanımını kontrol etmek için çok fazla zaman harcanması ve başarısız denemeler yapılması
- Tütün kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirememesi
- Tütün kullanımı sebebiyle kişiler arası ilişkilerde veya sosyal hayatta sorunlar yaşanması ve buna karşın kullanımın sürdürülmesi
- Fiziksel, sosyal ve ruhsal zararlarının fark edilmesine karşın tütün kullanımına devam edilmesi
- Tütün kullanılmayan zamanlarda yoksunluk belirtileri görülmesi ve tütün kullanımıyla birlikte rahatlama hissinin oluşmasıdır.

Alkol Bağımlılığı Belirtileri:

- Alkol miktarının giderek artması
- Alkol kullanımını kontrol etmek için çok fazla zaman harcanması ve başarısız denemeler yapılması
- Alkol kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirememesi
- Sosyal yaşantı yerine alkol kullanımının tercih edilmesi
- Alkol kullanımı sebebiyle kişiler arası ilişkilerde veya sosyal hayatta sorunlar yaşanması ve buna karşın kullanımın sürdürülmesi
- Fiziksel, sosyal ve ruhsal zararlarının fark edilmesine karşın alkol tüketimine devam edilmesi
- Alkol kullanılmayan zamanlarda yoksunluk belirtileri görülmesi ve alkol alınmasıyla beraber rahatlama hissinin oluşmasıdır.

Madde Bağımlılığı Belirtileri:

- Sürekli madde kullanım isteği
- Madde kullanımını kontrol etmek için çok fazla zaman harcanması ve başarısız denemeler yapılması

- Madde kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya sorumluluklarını yerine getirememesi
- Madde kullanımı amacıyla sosyal yaşantının ertelenmesi veya tamamen bırakılması
- Maddenin sebep olduğu fiziksel, sosyal ve ruhsal sorunlara karşın madde kullanımının devam etmesi
- Maddenin vermiş olduğu etkiyi hissedebilmek için sürekli artan miktarda madde kullanılması
- Madde kullanılmayan zamanlarda yoksunluk belirtileri görülmesi ve bu belirtilerden kurtulmak için tekrar madde kullanılmasıdır.

Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri:

- Kullanılan teknolojik cihazın kullanım süresi sürekli artması
- Kullanılan teknolojik cihaz ile geçirilen sürenin kontrolünün sağlanamaması ve başarısız kontrol denemeleri olması
- Teknolojik cihazla geçirilen süreyi saklamak amacıyla yalan söylenilmesi
- Hareket sınırlılığına bağlı olarak fiziksel ve ruhsal sorunların oluşabilmesi
- Var olan uyku ve yeme düzeninin bozulması
- Teknolojik cihaz kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirilememesi
- Dikkat süresi azalması
- Duygu durumunda düzensizlikler oluşması
- Yardım almaktan kaçınma ve daha öncesine göre daha çok çatışma yaşanmasıdır.

12. Beşinci Etkinlik: Baştan Başlayabilseydik (21. Slayt)

Etkinliğin Adı	Baştan Başlayabilseydik
Etkinliğin Amacı	Ebeveynlerin, bağımlılığı önleme ve koruma stratejileri konusunda ailenin rolünü fark etmesi
Yöntem ve Teknik	Tartışma, soru-cevap
Süre	20 dakika
Materyal	Tahta
Etkinliğin Uygulanması	Çalışma alanı için sınıf tahtası bulunmuyorsa bir ayaklı tahta temin edilir ve tahta ikiye bölünür. Velilere “Değerli veliler, şimdi birlikte bazı sorulara cevap bulmaya çalışacağız. Size bazı sorular soracağım ve verdiğiniz cevapları tahtaya yazıp listeleyeceğim.” şeklinde açıklama yapınız ve aşağıdaki soruları sorunuz: • Kendinizi bağımlılığı olan bir çocuk gibi düşünmenizi istiyorum. Sizce bu çocuğun hayatında bağımlı olması için neler olmuş olabilir? Verilen cevaplar ikiye bölünen tahtanın sadece bir tarafına yazılır. Ardından diğer soruya geçilir: • Şimdi de kendinizi bağımlı çocuğu olan bir ebeveyn olarak düşününüz. Yaptığınız veya yapmadığınız hangi davranışlar çocuğunuzun bağımlı olmasına sebep olmuş olabilir? Verilen cevaplar ikiye bölünen tahtanın diğer tarafına yazılır. Ardından “Karşınızda bir çocuğu bağımlı hale getiren pek çok sebep yazılı. Bu sebepleri artırmak mümkün ama biz bugün bu sebeplere rağmen bağımlılığı nasıl önleriz? Bağımlılıktan nasıl korunuruz? Bunları konuşacağız. Şimdi sizlere bir soru daha soracağım. Bu sorunun cevabı öyle bir özelliğe sahip ki tahta da yazılı her şeyi silebilir.” şeklinde açıklama yapıp ve tahtayı siliniz. Ardından aşağıdaki soruyu sorunuz: • Bir sabah uyandınız ve sihirli bir güce sahip olduğunuzu fark ettiniz. Bu sihirli güç, bağımlı bir çocuğu veya kendi çocuğunuzu, bağımlı olmadan önceki yaşına geri getirebiliyor. Bu çocuk ve ailesi hayata yeniden başlayacak yollarında yine bağımlılık engelleri var, dünya değişmedi ama onların ikinci bir şansı var. Sizce bu aile neleri daha farklı yapmalı, hayatlarına neler eklemeli veya çıkarmalı ki çocukları yine bağımlı olmasın? Verilen cevaplar alınır ve tahtaya yazılır. Yazılan cevapların işlevsel olup olmaması durumu bir sonraki slayta bakılarak düzenlenir ve son hali verilir.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Veliler son soruya cevap verirken işlevsel olmayan çözümler üretebilir. Mesela çocuğumu döverim, eve kapatırım gibi... Bu durumda uygulayıcı slaytlara önceden bakarak işlevsel olan önleme ve koruma yollarına hazırlık yapar ve velileri işlevsel cevaplar vermeleri yönünde destekler.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Veliler ailenin bağımlılıktaki rolünü fark etti mi? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

13. Kısa Bir Ara (22. Slayt)

22. slaytı gösteriniz. Kısa bir ara vereceğinizi söyleyiniz.

14. Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü (23. Slayt)

Velilere 23. slaytı gösterip aşağıdaki açıklamaları yapınız.

“Aile, çocukların kişilik gelişimlerinin başladığı yerdir. Aile, çocuğun dünyayı tanıdığı ve öğrendiği ilk yerdir. Ailenin çocuğuna yaklaşımı, ona olan sevgisini gösterme şekli, çocuğunu büyütürken edindiği tutum ve çocuğuna yaşam boyu öğrettiği beceriler, çocuğu bağımlılıklardan koruyan esaslardır.”

15. Çocuğunu Bağımlılıklardan Koruyan Ailelerin Temel Özellikleri (24. Slayt)

Şimdi de koruyucu ailenin temel özelliklerini 24. slaytı gösterip her biri ile ilgili aşağıdaki açıklamaları yapınız.

Pozitif Ebeveynlik: Aile içinde sevgiyi gösteren ve çocuklarına olumlu bir rehberlik sunan aile türüdür:

- Çocuklarla ilgili beklenti ve inançları gerçekçidir.
- Pozitif disiplin anlayışı hâkimdir.
- Çocuktan ne beklediği, var olan sınırların neler olduğu, kuralların olma nedeni net bir şekilde bellidir.
- Ceza odaklı değil, olumlu davranışı pekiştirme odaklıdır.
- Problemler karşısında net ama şefkatli bir tutumdadır.
- Çocuklar sorun yaşasa bile, sorunlarını sevgi dolu bir ortamda çözme olanağı bulur.
- Pozitif ebeveynliğin hâkim olduğu ailelerde bağımlılık riski ile karşılaşan çocuklar korkmadan veya çekinmeden bu durumu aileleri ile paylaşabilirler.

Ailede Güçlü İletişim:

- Aile içindeki tüm fikir ve görüşler eleştirilmeden, yargılanmadan ve alay edilmeden dinlenir.
- Ailede alınan kararlar öncesinde tüm bireyler görüşlerini bildirebilir.
- Aile içinde iş birliği ön plana çıkarılır.
- Aile içinde iletişim açık ve nettir.
- Ailede bir çatışmanın ardından sorundan çözümlere odaklanılır.

Hayır Deme Becerisi:

- Ailede içinde «hayır» etkili bir şekilde kullanılır.
- Çocuğun benliğine ve görüşlerine saygı duyulur.
- Sadece ebeveynlerin değil çocukların «hayır» sözleri de aynı şekilde önemsenir.

•Çocuk “hayır” dediğinde eleştirmek veya cezalandırmak yerine kararının sebebi üzerine konuşulur.

•Çocukta sadece kabul etme davranışları pekiştirildiğinde dışarıdan gelen tekliflere de hayır demekten çekineceğinin farkında olunarak iletişim kurulur.

Çocukları Koruma ve Etkili İzleme:

- Çocuklar yaşlarına uygun şekilde korunur ve izlenir.
- Çocuğu izlemek riskli davranışlardan korunmasını sağlar.
- Çocuğun yakın arkadaşları ve aileleri tanınır.
- Çocuğun boş zamanlarında neler yaptığı hakkında fikir sahibi olunur.
- Çocuğun ihtiyaçlarının farkında olunur.
- Çocuğun duygu ve düşünceleri önemle izlenir ve yaşına uygun şekilde rehberlik edilir.

Olumlu Model Olma:

- Öğüt vermekten çok model olmayı içerir.
- Çocuktan beklenen davranışlar içten bir şekilde ebeveynin yaşantısında uygulanarak öğretilir.
- Çocuğun yanında bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımına izin vermez.

Etkili Stres Yönetimi:

- Stresin hayatın bir gerçeği olduğu kabul edilir.
- Stresin oluşturduğu ruhsal ve bedensel tepkiler hakkında ebeveynler çocuklara rehberlik eder.
- Stresi yönetmek için etkili rahatlama yolları edinilir. (spor, yürüyüş, sohbet, kitap okuma gibi)

16. Ailelere Öneriler (25-28. Slaytlar)

Bağımlılığı önleme konusunda ailelerin yapabileceği birçok yöntem olduğunu söyleyip slaytları sırasıyla gösterip aşağıdaki açıklamaları yapınız.

Tütün bağımlılığın önlenmesine yönelik öneriler:

- Çocuğunuzun yanında sigara içilmesine müsaade etmeyin.
- Çocuğun görebileceği ortamlarda tütün ürünleri bulundurmayın.
- Çocuğunuzun tütün ürünlerinin kısa ve uzun vadede etkileri hakkında bilgilendirin.
- Çocuğunuzun stresli olduğunu fark ettiğiniz durumlarda rahatlmasına yardımcı olan olumlu aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirebileceğiniz aktiviteler planlayın.
- Çocuğunuzun keyif alabileceği hobiler edinmesini destekleyin.
- Çocuğunuza akran baskısı karşısında “hayır” diyebilmenin önemini anlatın.

Alkol bağımlılığın önlenmesine yönelik öneriler:

- Çocuğunuzla iletişimde güven temelli bir ilişki kurun.
- Çocuğunuzun alkolün beden, zihin ve davranışlar üzerinde ve davranışlardaki olumsuz etkileri konusunda bilgilendirin.
- Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiği konusunda bilgi sahibi olun.
- Alkol kullanımı konusunda çocuğunuza model olun.
- Ekranda karşılaşılan özendirici alkol tüketimi hakkında çocuğunuzla tartışın ve alkolün gerçek etkilerini anlatın.
- Çocuğunuzla arkadaş seçmenin ve istemediği bir durumda arkadaşına "hayır" diyebilmenin önemi hakkında konuşun.
- Evinizde alkol kullanımı ile ilgili net kurallar koyun.

Madde bağımlılığın önlenmesine yönelik öneriler:

- Bağımlılıklardan uzak durarak çocuğunuza model olun.
- Çocuğunuzun hoşuna gidebilecek fiziksel aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuza stresle etkili bir şekilde başa çıkması için rehberlik edin.
- Çocuğunuza "hayır" diyebilme becerisini öğretin.
- Aile içi iletişiminizi güçlü tutun.
- Çocuğunuzun izlemeyi ihmal etmeyin.
- Çocuğunuzun sosyal çevresi hakkında fikir sahibi olun.

Teknoloji bağımlılığın önlenmesine yönelik öneriler:

- Teknoloji kullanımına ilişkin net sınır belirleyin.
- Çocuğun belirlenen süreye uyabilmesi için sürenin sonunda yapılabilecek zorunlu bir iş belirleyin.
- Sürenin sonuna yaklaştığını önceden hatırlatın.
- Teknolojik cihazın kullanımında sorunlar oluşabileceği öngörüsüne sahipseniz teknolojik cihazları ortak alanlarda kullanın.
- Teknolojik cihazlardan uzak kalınacak düzenli alternatif etkinlikler belirleyin.
- Çocuğunuzun teknolojik cihazları faydalı amaçlar için kullanmaya yönlendirin.
- Teknolojik cihazın uyku öncesi kullanımı konusunda sınır koyun.

17. Altıncı Etkinlik: Bu Bölüm Biterken (29. Slayt)

Etkinliğin Adı	Bu Bölüm Biterken.
Etkinliğin Amacı	Ebeveynlerin, bağımlılığı önleme ve bağımlılıktan koruma stratejileri konusunda ailenin rolünü fark etmesi
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	5 dakika
Materyal	-
Etkinliğin Uygulanması	“Değerli veliler, bu etkinliğimizde bağımlılıkları önleme ve bağımlılıktan korunma konusunda ailenin rolü hakkında konuştuk. Şimdi sizlerden bu konuda daha önceden yanlış bildiğiniz bir bilgiyi bizimle paylaşmanızı ve o bilgiyi bu sınıfta bırakmanızı istiyorum. Sonrasında ise burada öğrendiğiniz doğru bir bilgiyi söyleyip o bilgiyi yanınızda götürmenizi istiyorum.” şeklinde açıklama yapınız. Tüm velilerden paylaşımları aldıktan sonra kısa bir ara veriniz.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Veliler, paylaşım yapmaktan çekinebilirler. Önemli olanın yanlış bildikleri değil yeni öğrendikleri doğrular olduğu vurgulanmalı ve paylaşım için desteklenmelidirler.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

Bu etkinlikle birlikte şimdiye kadar işlenen konuların değerlendirmesini veliler ile beraber yapınız.

18. Bağımlılıkta Tedavi (30. Slayt)

Şimdi de bağımlılık tedavi ve yöntemleri hakkında bilgi sahibi olacağınızı söyleyip 30. slaytı gösteriniz. Aşağıdaki açıklamaları yapınız. “Bağımlılık psikolojik, fizyolojik ve sosyal boyutları olan bir beyin hastalığı olarak ifade edilebilir. Bu bağlamda bağımlılığın tedavi süreci de üç ayaklı sacayağının yapısına benzetilebilir. Bu ayaklardan biri tıbbi destek, diğeri psikolojik destek ve son ayak olan üçüncü ayak ise sosyal destek olarak ifade edilebilir. Bu ayakların birbirinden ayrılmaması ve tam olması tedavi sürecini kolaylaştırmaktadır.

Bağımlılık tedavi sürecindeki ana hedef bağımlılık yapıcı maddenin bırakılmasını sağlamaktır. Bununla birlikte bu süreçte bağımlılık yapıcı madde kullanımının tekrarlamaması için önleyici çalışmalar yapılması sağlanmalıdır. Kişinin yoksunluk döneminde yaşadığı; terleme, titreme, eklem ve kas ağrıları, karın ağrısı, gerginlik ve huzursuzluk hissi, uyuyamama gibi sorunlara müdahale edilmesi için tıbbi destek gereklidir. Bununla birlikte tedavi sürecinde birçok psikolojik problem de ortaya çıkabilmektedir. Panik bozukluk, dürtüsellik, kendine zarar verme davranışı, intihar ve depresyon bu sorunlar arasında sayılmakta ve bağımlılık süresince eş tanı alınan problemler olarak bilinmektedir.

Kişi bağımlılık sürecinde, yaşadığı stres, kaygı ve öfke gibi durumlarla bağımlılık yapıcı maddeyi kullanarak başa çıkmış olabilir. Oysa ki psikolojik destek süreci; kişinin olumlu baş etme yöntemlerini kullanmasını, güçlü yanlarını geliştirmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalar bağımlılık tedavisinde “bilişsel davranışçı terapi ve motivasyonel görüşme teknikleri”nin önemli olduğunu göstermektedir.

19. Yaşamı Düzenleme (31. Slayt)

31. slaytı gösterip velilere “bağımlılığın iyileşmesinde en önemli faktörlerden bir tanesinin de kişinin yaşamını düzenlemek olduğunu, bağımlı bireylerin yaşam düzeninin olmadığını, yaşamlarında doldurulmamış boşlukların bulunduğunu, eğer bu boşluklar doldurabilir ve düzeni oluşturabilirse bağımlılığın önlenebileceğini” söyleyiniz. Daha sonra 31. slaytı gösterip slaytta yer alana yaşamı düzenleme ile ilgili aşağıdaki bilgileri açıklayınız. Yaşamı düzenleme dört alt başlıkta ele alınabilir:

Zamanı Yapılandırma: Öncelikle zaman yapılandırması çok önemlidir. Gün içinde nelerin yapılacağı önceden planlanmalıdır. Bu bağlamda:

- Sabah uyanma ve akşam uyuma saatlerinin düzenlenmesi önerilebilir.
- Okul sonrası ve hafta sonları yapılacakların programlanması önerilebilir.
- Programlanmayan boşluklara aktiviteler koyulması ve bunlara uyması sağlanır.
- Belirli periyotlarla programı uygulayıp uygulayamadığını kontrol edin ve aksaklık olan kısımlarda uygulanabilir değişiklikler yapın.

Arkadaş İlişkilerini Düzenleme: Arkadaş ilişkilerini düzenlemek büyük önem taşır. Bağımlı olan arkadaşlarla birlikte vakit geçiren kişinin tekrar bağımlılığa dönme riski çok yüksektir. Bu bağlamda:

- Bağımlılığı olmayan yeni arkadaşlar edinmesi için cesaretlendirilebilir ve yol gösterilebilir.
- Bağımlılığı olan arkadaşlarıyla görüşmesini azaltması önerilebilir. Görüşecekse bile, bağımlılık yapıcı madde kullanımının olmayacağı yer ve zamanlar tercih edilmelidir.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanan arkadaşlarıyla olan ilişkileri üzerine konuşulabilir ve bu tip arkadaşlıkların genelde bağımlılık yapıcı madde kullanımına dayandığı anlatılabilir.
- Bu sürecin takibi ve arkadaş ilişkilerini düzenlemeye çalışmak oldukça önemlidir.

Okul Bağını Artırma: Okul bağına güçlendirmek çok önemlidir. Unutmayın ki okul bağı arttıkça, bağımlılık azalacaktır. Bu bağlamda:

- Kişinin ders başarısını artırmak için etütler koymak ve özel derslerle desteklemek önerilebilir.

- Okuldaki sosyal aktivitelere katılımını desteklemek ve bu sayede okulla daha yakın olmasını sağlamak önerilebilir.

Güçlü Yanlarını Destekleyin: Güçlü yanları desteklemek büyük önem taşır. Kişinin yetenekli olduğu alanın üstünde durmak onu bağımlılık yapan ortamlardan uzaklaştıracaktır. Bu bağlamda:

- Kişi sporla ilgileniyorsa onu bir sportif faaliyete yönlendirmeyi veya önceden ilgilendiği bir sportif bir faaliyet varsa tekrar başlamasını önerin.
- Hobileri varsa, onlara yönelmesini önerin."

20. Yedinci Etkinlik: Yaşam Artısı (32. Slayt)

32. slaytı gösterip bu etkinlikteki amacın çocukların yaşamını düzenlemek için zaman yapılandırmasını yapabilmek, arkadaş ilişkilerini düzenleyebilme, okul bağına artırabilme ve güçlü yanlarını destekleyebilme olduğunu söyleyiniz.

21. Sekizinci Etkinlik: Kurtarıcı Kurumlar Etkinliği (33. Slayt)

Etkinliğin Adı	Yaşam Artısı
Etkinliğin Amacı	Ebeveynlerin, çocuklarının yaşamını düzenlemek için zaman yapılandırması, arkadaş ilişkilerini düzenleme, okul bağına artırma ve güçlü yanları desteklemek ile ilgili farkındalık sağlamak.
Yöntem ve Teknik	Tartışma
Süre	15 dk
Materyal	A4 kâğıt
Etkinliğin Uygulanması	Velilere ellerindeki A4 kâğıdına büyük bir artı çizimleri söylenir. Artı işareti çizildikten sonra sol üst köşeye zaman yapılandırması için bir gün içinde çocuklarının neler yapabileceklerini saat saat kâğıda yazmaları istenir. Velilerden yazmayı bitirince onlardan sağ üst köşeye çocuğun arkadaş ilişkilerini düzenlemek için neler yapılabileceklerini düşünerek yazmaları istenir. Bu bölümün tamamlanmasının ardından bu sefer de velilerden sol alt köşeye çocuklarının okul bağına arttırmaya yönelik neler yapabileceklerini düşünerek yazmaları istenir. Veliler yazmayı bitirdiklerinde son olarak sağ alt köşeye de çocuklarının güçlü bir yanını ve "bu güçlü yanı" desteklemek için "neler" yapabileceklerini yazmaları istenir. Sonra velilere bu A4 kâğıdına yazdıkları ifadelerin çocuklarının yaşamlarını düzenleme sürecinde çok büyük bir artı olacağı hatırlatılır
Etkinlikle ilgili İpuçları	Ebeveynler ilk başta kâğıda artı işaretini nasıl çizimleri gerektiğini anlamayabilirler. A4 kâğıdını kaplayacak büyüklükte bir artı çizerek bunu velilere örnek olarak gösterebilirsiniz.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Uygulanan etkinliğe veliler aktif olarak katılım sağladı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

Velilere ülkemizde bağımlılık ile mücadele eden kurumları tanıma amaçlı bir etkinlik yapacağınızı söyleyiniz. 33. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Kurtarıcı Kurumlar
Etkinliğin Amacı	Ebeveynlerin, ülkemizde bağımlılıkla mücadele eden kurumlara dair farkındalık kazanmasını sağlamak
Yöntem ve Teknik	Tartışma
Süre	5 dakika
Materyal	A4 kâğıt
Etkinliğin Uygulanması	Ebeveynlerden bildiği bağımlılıkla mücadele eden kurumları yazmasını söyleyiniz. Kâğıda yazdıkları bağımlılıkla mücadele eden kurumlar dışında yeni kurum öğrenip öğrenmediklerini sorunuz. Ardından yeni öğrendikleri kurumları paylaşmalarını söyleyiniz.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Hatırladıkları kurumları söylemeleri için onları cesaretlendirilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Uygulanan etkinliğe veliler aktif olarak katılım sağladı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

22. Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurumlar (34. Slayt)

Ülkemizde bağımlılıkla mücadelede eden çok sayıda kurum ve kuruluş olduğunu söyleyip 34. slaytı gösteriniz. “Şimdi de bunları tanıyalım. Nerelerden nasıl destek alabileceğimizi öğrenelim.” şeklinde açıklama yapınız:

- T.C. Sağlık Bakanlığı
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Daire Başkanlığı
 - ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı
 - ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı
 - Sigara Bırakma Polikliniği
 - YEŞİLAY
 - YEDAM
 - Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi (AMATEM) ve Çocuk Alkol Madde Tedavi Merkezi (ÇEMATEM)
 - Sigara ve Sağlık Komitesi (SSUK)

Bu kurumların çalışmaları ise kısaca şu şekildedir:

* T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Daire Başkanlığı: Başta tütün olmak üzere bağımlılık yapıcı maddelerle mücadeleye yönelik programlar hazırlayarak hazırlanan bu programlarının uygulanmasını sağlamaktadır.

* ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı: Sigara kullanımından vazgeçmek isteyen kişilere destek olmak için sigarayı bırakma konusunda eğitim almış donanımlı operatörler aracılığı ile 7 gün 24 saat hizmet vermektedir.

* Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM): Bağımlılık durumlarına yönelik tütün, alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı gibi alanlarda zorluk yaşayan kişilere, uygun gerekli psikolojik ve sosyal destek hizmeti vermektedir.

* Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi (AMATEM): Başta alkol olmak üzere farklı madde bağımlılıklarına yönelik kişiye uygun tedavi hizmeti veriyor. Bu tedavi hizmetinin ilk aşaması bağımlılık yapıcı maddenin kullanımının kesilmesi kaynaklı yaşanan yoksunluk belirtilerini ilaçla tedavi ediyor. Sonraki aşamada ise bağımlılığın yeniden tekrarını önlemek psikoterapi programı uygulanıyor. Buna ek olarak tedavi sürecinde yatış almayan ayaktan tedaviler içinde psikoterapi programları bulunuyor.

* Çocuk Alkol Madde Tedavi Merkezi (ÇEMATEM): Alkol ve farklı madde bağımlılıkları olan 18 yaş altı çocuk ve ergenler için uygun tedavi hizmeti vermektedir. Bu tedavi hizmeti tıbbî ve psiko-sosyal tedavi ile tıbbî rehabilitasyon hizmeti süreçlerini içerir.

* Bu kuruluşlar ücretsiz hizmet sunmaktadırlar.

23. Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu

Gönüllü velilerden sözlü geri bildirim alınız ve ardından doldurmaları için Değerlendirme Formu (Ek.3) veriniz, doldurduktan sonra alınız.

24. Kısa Bir Değerlendirme

Velilerin ders ile ilgili düşüncelerini alınız. "Aile olmak bütün bağımlılıkları azaltır ve biz olmayı güçlendirir." Mesajını verip iyi dilekler ile dersi sonlandırınız.

EKLER

Ek 1. Olay / Durum İfadeleri

Aşağıdaki olay/durum ifadeleri hangi ebeveyn tutumunu yansıtmaktadır? İlgili yeri X işareti ile seçiniz.

Olay / Durum	Ebeveyn Tutumları		
	Baskıcı / Otoriter / Mükemmeliyetçi	Aşırı İzin Verici / İlgisiz	Yetkin / Destekleyen
Çocuk ailesinin yüksek beklentileri altında ezilir.			
Çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsız kalır.			
Ailedeki kurallar kesindir ve sorgulanamazlar.			
Çocuğun fikirlerine değer verir ve onu dinler.			
Çocuğu fazlasıyla serbest bırakır.			
Çocuğun hata yapmasına tahammül edemezler.			
Olaylarda sağduyulu davranır ve sakin kalır.			
Çocuğun istekleri ön plandadır ve çocuk ebeveyni yönetir.			
Çocuğun gelişim düzeyine uygun sorumluluklar verilir.			
Ebeveynler aşırı kontrollüdür.			
Ailede ilişki sevgi ve saygı çerçevesinde şekillenmektedir.			
Çocuğun yaşını ve gelişim düzeyini dikkate almaz.			

Ek 2. Risk Durumları ve Ebeveyn Tutumları

Aşağıdaki çocuk/ergen davranışlarındaki risk durumları hangi ebeveyn tutumu sonrası gelişebilir, X işareti ile seçiniz.

Olay / Durum	Ebeveyn Tutumları	
	Baskıcı/Otoriter / Mükemmeliyetçi	Aşırı İzin Verici / İlgisiz
Çocuk/genç evde kabul göremediğini, aşırı kontrol ve yüksek beklentinin olduğu, sürekli eleştirilip olumsuz durumlara maruz bırakıldığını düşünüp bağımlılıklara yönelebilir.		
Çocuğun ilgi, yetenek ve istekleri ikinci plandadır. Ailede öncelikli olarak anne ve babanın beklentisi, isteği yerine getirilmeli. Dolayısıyla çocuk kendini ifade edebileceği ortamlar arayışında olabilir.		
Herkes eve istediği zaman girip çıkıyor kimsenin kimseden haberi yoksa ebeveynlerin bu değişiklikleri gözlemlene imkânı zorlaşır ve dolayısıyla bağımlılık riski içerisinde olan çocuk/genç de yine aile içerisindeki zayıf bağlar nedeniyle yardım isteyemeyebilir.		
Ailenin, çocuğun/gencin bilgisayar veya telefon başında uzun zamanlar geçirdiğini fark etmemesi ve bu durumunda bağımlılık riski içerisinde olduğunu fark edilmemesi ve müdahalede geç kalınması.		
Aile içi kuralların açık olmaması ve belirlenmiş kurallara aile üyelerinin uymaması.		
Çocuk/genç aile üyeleri birbirleriyle açık iletişim kuramadığında, iletişim baskı, korku gibi duygular üzerine kurulu ise çocuk, bu zorlukla baş edebilmek için bağımlılıklara yönelebilir.		
Ebeveyn-çocuk bağlanmasının güvensiz olması ve ilgi eksikliği (Özellikle ebeveynlerin çocuğun gelişim sürecinde ihmal davranışında bulunmaları)		
Ailede çocuk/gencin duygularını ifadesine fırsat tanınmaz, çocuğa/gence suçlayıcı davranışlar ve söylemler sık görülür ve ailedeki sıkı bir kontrol ve ebeveynler arası otorite çatışmaları çocuğu/genci bağımlılığa yöneltebilir.		

DEĞERLENDİRME FORMU				
1.	Ders ilginizi çekti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
2.	Ders süreci sizin için verimli geçti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
3.	Dersin sonunda herhangi bir tutum ve davranışınızı değiştirme ihtiyacı hissettiniz mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
4.	Eğitici, derse katkıda bulunmanızı destekledi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
5.	Eğitici, grubun beklentilerini karşılayabildi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
6.	Ders için ayrılan süre yeterli miydi?	Evet	Kararsızım	Hayır
7.	Dersi aldığınız ortam beklentilerinizi karşıladı mı?	Evet	Kararsızım	Hayır
8.	Derslerin güçlü ve zayıf yanlarını, geliştirilmesi ve eklenmesini istediğiniz konular hakkındaki önerilerinizi, yorumlarınızı, temennilerinizi yazınız. (Lütfen adınızı yazmayınız.)			