

**Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü**

**RİSKLER VE BAŞETME BECERİLERİ OKUL PROJESİ**

**El Kitabı**

**Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü/Ekim 2015**

Bu doküman proje sahibi Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından aşağıda isimleri bulunan personele hazırlatılmıştır.

**Ramazan SARIGÖL İl Milli Eğitim Müdürlüğü/Şube Müdürü**

**Nuri KURTULUŞ Muratpaşa RAM/ Psikolojik Danışman**

**Seda SÜTAŞ Konyaaltı RAM/ Psikolojik Danışman**

**Buket BALCI Konyaaltı RAM/ Psikolojik Danışman**

**F.Nursen YILMAZ H.M.M Bileydi Anadolu Lisesi/ Psikolojik Danışman**

**Muzaffer KAYA Emel Sevgi Taner İlkokulu/ Psikolojik Danışman**

**Resul BOZDEMİR Karatay Anadolu Lisesi/ Psikolojik Danışman**

**Salih SAPMAZ Kepez Anadolu Lisesi/ Psikolojik Danışman**

**İbrahim YÜKSEL Atatürk Anadolu Lisesi/ Rehber Öğretmen**

**İlhan GEMALMAZ H.D.M. Gebizli İmam Hatip Lisesi/ Psikolojik Danışman**

**Suat SAKA Nilgün-Nihat Ömür İlkokulu/ Psikolojik Danışman**

**Şenol BAYGÜL İnönü İlkokulu/ Psikolojik Danışman**

**Kemal ÇAY Akdeniz Lisesi/ Rehber Öğretmen**

**Mustafa ÜLKER Hüseyin Ak Ortaokulu / Psikolojik Danışman**

İŞBİRLİĞİ YAPILAN KURUM VE KURULUŞLAR

Akdeniz Üniversitesi AMBAUM

TUBİM

Antalya Emniyet Müdürlüğü KOM Şube Müdürlüğü

**ÖNSÖZ**

İlimizde, 80 ayrı il ve 50 farklı ülkeden, değişik sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya sahip insan yaşamaktadır. Her yıl 15.000 ile 20.000 öğrenci eğitim sistemimize dahil olmaktadır. Bunun yanı sıra dünya turizminin en önemli merkezlerinden olması, göçle gelen kültürel yapının kent yaşamına uyum sağlayamaması, günümüzde bilim ve teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, bireysel ve toplumsal hayatımızı olumsuz yönde etkilemektedir.

Beşyüzbine yaklaşan evladımızla büyük bir aile olmanın sorumluluğu ve bilincindeyiz. Çocuklarımızın ve gençlerimizin eğitim sistemimizin hedefleri doğrultusunda; kültürel değerlerimize sahip çıkan, vatanını ve milletini seven, manevi değerlerine bağlı olduğu kadar, insani ve evrensel değerlere bağlı olarak yetişmeleri, okul ortamlarında gerçekleşen öğrenmelerini geliştirerek günlük ve gelecek yaşantılarında kullanmaları bizler için büyük önem arz etmektedir.

Kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını yok eden, insanı insan olmaktan çıkaran uyuşturucu maddelerle mücadele etmek, geleceğimiz olan gençleri bu maddelerden korumak ancak iyi bir stratejiyle mümkün olabilecektir.

Madde Bağımlılığı ile Mücadele Eğitimi Projesiyle çocuklarımızı ve gençlerimizi bu kötü alışkanlıklara bulaşmadan önce temel önleme eğitimleriyle, sağlıklı yaşam becerilerini geliştirmekle mümkün olacaktır. Bu eğitimler sayesinde şehrimize, ülkemize ve tüm dünya ya olan sorumluluklarımızı yerine getirmenin huzuru içerisinde olacağız.

Alkol ve uyuşturucu madde kullanımı/bağımlılığı” sorununun önüne geçilebilmesi için 2008 yılında başlayan özgün çalışmaların 2011 yılında “Madde Bağımlılığı ile Mücadele Eğitimi Projesi” adı altında toplanarak 80.000 aileye eğitim verilmiştir.

Madde Bağımlılığı ile Mücadele Eğitimi Projesi adıyla başlayan çalışmalar “Riskler ve Başetme Becerileri Projesi” ile 2013 yılında genişletilmiştir. 2015 yılında yeniden düzenlenmiş olup İlkokul-ortaokul ve lise olmak üzere her üç okul kademesinde sınıf uygulamaları ile oldukça özgün ve iddialı bir programdır.

Bugün madde bağımlılığı ile mücadele konusunda gelinen nokta; “madde kullanımına hayır” diyen sağlıklı bir nesil yetiştirilmesi noktası olup “Riskler ve Başetme Becerileri” kitabı bu yolda bir kilometre taşı niteliğindedir.

Ayrıca; il düzeyinde eğitimde ortak bir nokta sağlamak, konuların işlenişinde öğrencilerden geriye dönüşler alabilmek, en önemlisi “İyi İnsan” yetiştirmek amacıyla“ İl Başarısını Arttırma Projesi –İLBAP”

Evrensel değerler ve kendi kültürümüzle uyuşan iyi insan yetiştirmek, Antalya’da kalıcı bir kent kültürünün oluşturulmasını sağlamak amacıyla “Değerler Eğitimi Projesi”

En iyi ve teknik donanımı yüksek mekânlarda eğitimlerini sürdürebilmeleri amacıyla ’’Hayırda Yarışanlar Projesi’’ ile çalışmalarımız hız kesmeden devam etmektedir.

Çalışmalarımıza katkı ve destek sağlayan herkese sonsuz teşekkür eder çalışmalarında başarılar dilerim.

Osman Nuri GÜLAY

İl Milli Eğitim Müdürü

İÇİNDEKİLER

#### ÖNSÖZ

#### GİRİŞ

**Tarihçe**

**Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi Programı**

Projenin Amaçları

Projenin Organizasyonu

Projenin Uygulanması

El Kitabının Kullanımı

**BÖLÜM 1 Yönetici/Öğretmen Oturumları**

Yönetici ve Öğretmenlerle Çalışmanın Anahatları

Yönetici ve Öğretmenlerle Çalışmanın Amaçları

Yönetici ve Öğretmenlerle Çalışmanın Süresi

Yönetici ve Öğretmen Çalışmasında İşlenecek Konular

Sunumlar ve Açıklamalar

Programın Amaçları

Madde Bağımlılığı Nedir?

Bağımlılık Yapıcı Maddeler Nelerdir?

Bağımlılık Bir Süreçtir.

Gençlerin Madde Kullandığı Nasıl Anlaşılabilir?

Koruyucu Önleme Faaliyetleri

Teknoloji Bağımlılığı

Risk Grubundaki Yer Alan Ergenlerin Ortak Özellikleri

Koruyucu Önleme Faaliyetlerinde Okul ve Öğretmenin Rolü

Hukuki Durum

**BÖLÜM 2 Aile Oturumları**

Ailelerle Çalışmanın Anahatları

Ailelerle Çalışmanın Amaçları

Ailelerle Çalışmanın Süresi

Ailelerle Çalışmasında İşlenecek Konular

Sunumlar ve Açıklamalar

Programın Amaçları

Madde Bağımlılığı

Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Bağımlılık Süreci

Bağımlılık Yapan Maddelerin Yarattığı Olumsuz Etkiler

Gençlerin Madde Kullandığını Nasıl Anlaşılır

Koruyucu Önleme Faaliyetleri

Maddeye Başlama Nedenleri

Teknoloji Bağımlılığı

Risk Grubundaki Ergenlerin Ortak Özellikleri

Anne-Baba Çocuğunun Madde Kullandığından Şüpheleniyorsa

Koruyucu Önleme Faaliyetlerinde Ailenin Rolü

Hukuki Durum

**BÖLÜM 3 Öğrenci Oturumları**

Öğrencilerle Çalışmanın Anahatları

Öğrenci Oturumlarının Süresi

Öğrenci Oturumlarında Yapılacak Etkinlikler

İlkokul 4. Sınıf Etkinlik Şeması

Ortaokul 6. Sınıf Etkinlik Şeması

Lise 9. Sınıf Etkinlik Şeması

İlkokul 4. Sınıf Etkinlikleri

1. Hafta

1.Oturum a. Tanışma/Kendini Tanıma

b. Sınıf Kuralları Oluşturmak

2.Oturum a. Duyguları Tanıma

b. Duyguları İfade Etme

1. Hafta

1.Oturum İstendik ve İstenmedik Davranışlar

2.Oturum Hayır Diyebilme

1. Hafta

1.Oturum Alay Etme

2.Oturum Çocuk Hakları / İstismar

1. Hafta

1.Oturum Teknoloji Kullanımı

2.Oturum Sağlıklı Büyüme - Resim Etkinliği

Ortaokul 6. Sınıf Etkinlikleri

1. Hafta

1.Oturum a. Tanışma/Kendini Tanıma

b. Sınıf Kuralları Oluşturma

2.Oturum Zamanı Etkin Kullanma

1. Hafta

1.Oturum Sorun Çözme

2.Oturum Uzlaşma Görüşmesi

1. Hafta

1.Oturum Hayır Diyebilme

2.Oturum Çocuk Hakları

1. Hafta

1.Oturum Teknoloji Kullanımı

2.Oturum Sağlıkı Büyüme - Slogan / Afiş Etkinliği

Lise 9. Sınıf Etkinlikleri

1. Hafta

1.Oturum a. Tanışma/ Kendini Tanıma

b. Sınıf Kuralları Oluşturmak

2.Oturum a. Riskler

b. Özgüven

1. Hafta

1.Oturum a. Sigara, Alkol ve Madde kullanımı

b. Bağımlılık Yapıcı Diğer Maddeler

2.Oturum Teknoloji Bağımlılığı

1. Hafta

1.Oturum Grup Psikolojisi

2.Oturum Medyanın Etkisi

1. Hafta

1.Oturum Kurallar – Madde Kültürü ve İnanışlar

2.Oturum a. Hayır Diyebilme

b. Kapanış Etkinliği

**EKLER**

İstendik ve İstenmedik DavranışlarFormu

Hayır Diyebilme Yöntemleri Formu

Örnek Cümleler Formu

Sorun Çözme Süreçleri Bilgilendirme Formu

Yeni Bir Planlama Çalışma Kağıdı 1-2

Hayır Diyebilme Formu

Uygulayıcı Değerlendirme Formu

Teknolojiyi Nasıl Kullanıyorum Formu

**BİLGİ BANKASI**

Duyguları Tanıma

Duyguları İfade Etme

Olumlu Duyguları İfade Etme

Alay Etme

Çocuk Hakları

Hayır Diyebilmek

İstendik/İstenmedik Davranışlar

Kendini Tanıma

Madde Kullanım Kültürü ve İnanışlar

Öfke Duygusu ve Başetme Yöntemleri

Sorun Çözme Aşamaları

Sağlıklı Büyüme

Seçenekler - Tercihler

Sigara, Alkol, Madde Kullanımı

Medyanın Etkisi

Riskler

İletişim ve Çatışma

Grup Psikolojisi

Karar Verebilme

Sınırlar ve Kurallar

Teknoloji Bağımlılığı

Uzlaşma Görüşmesi

Zamanı Etkili Kullanma

**KAYNAKÇA**

**GİRİŞ**

Sanayileşmenin ve teknolojik gelişmelerin insan ilişkilerini değiştirdiği ve yalnızlaşmayı artırdığı günümüzde, geleceğimiz olan çocuklarımızın sağlıklarını ve üretkenliklerini tehdit eden zararlı alışkanlıklara kolaylıkla başvurabildikleri, çeşitli riskler altında oldukları görülmektedir.

Hiçbirimizin kendine yakın görmediği bağımlılık sorunu, aslında zannedildiği kadar uzağımızda değildir. Sigara ile başlayan alkol ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerle devam eden bu sürece günümüzde teknoloji bağımlılığı da dahil olmuş ve bu sorunlar gün geçtikçe artmaktadır. Bağımlılık, sadece bağımlı bireyleri değil ailelerinin ve toplumun hayatını da olumsuz etkilemektedir. Bağımlılık devam ettikçe bireydeki fiziksel, ruhsal ve davranışsal sorunları giderek artmakta, buna ekonomik ve sosyal sorunlar da eklenmektedir. Bu süreçte çocuğa/gence en büyük desteği verecek olan ailedir. Ne yazık ki aileler çocuklarının bağımlılığını çok geç öğrenmektedirler.

Bağımlılığa karşı en etkili mücadelenin bu konuda bilgi ve bilinç sahibi olmaktan geçtiği bilinen bir gerçektir. Ayrıca bağımlılığın tedavi edilmesi yerine önleyici çalışmalara ağırlık verilmesi çok daha önemlidir.

Bu süreçte, çocuğun gelişimine katkı sağlayan başta anne baba olmak üzere, okul yöneticileri, psikolojik danışmanlar ve öğretmenlerin bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi verilen mücadelede oldukça önemlidir. Yine çocuğun eğitim sürecindeki etkileşimde bulunduğu, diğer çalışanların da çalışmalara katkıda bulunması gereklidir. Bunun yanı sıra madde kullanımı ve bağımlılıkla mücadelenin başarıya ulaşmasında, toplumun tüm kurum ve kuruluşlarının (medya, emniyet, adalet, sağlık kurumları ve sivil toplum kuruluşları vb…) ortak anlayış ve dayanışma içerisinde olmaları son derece önemlidir.

**TARİHÇE**

2008 yılında Akdeniz Üniversitesi AMBAUM uzmanları ve Emniyet Müdürlüğü tarafından Madde Bağımlılığı ve Şiddetin Önlenmesi konusunda Eğitici Rehber Öğretmenlerin Eğitimi yapılmıştır. Dr. Günseli - Dr. Bülent Akınsal İlköğretim Okulu ve İş Okulu’nda 29 Rehber Öğretmen eğitimden geçirilmiştir. Madde Bağımlılığını önlemeye yönelik eğitim çalışmaları,

* Anket yöntemi ile risk analizi yapılarak 13 okul belirlenmiştir.
* 13 okulda 392 öğretmene eğitim verilmiştir.

Eğitimler ildeki diğer okul yönetici ve öğretmenlerine verilerek yaygınlaştırılmıştır. 24 Psikolojik Danışmanın öğretim görevlisi olarak katılımı ile 935 İl Emniyet Müdürlüğü personeline yönelik olarak; 19 Şubat 2009 – 10 Nisan 2009 tarihleri arasında seminer çalışması yapılmıştır. Seminer çalışması 8 hafta boyunca 6 ayrı salonda haftada 2 şer gün olmak üzere 25 kişilik gruplara yönelik gerçekleştirilmiştir.

Seminer çalışmasında Emniyet Müdürlüğü personeline;

* Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri ve Ergenle İletişim
* Risk-Riskli Davranışlar ve Gelişimsel Nedenleri
* Risk Altındaki Çocuk ve Gençlere Yaklaşımlar
* Öfke ve Baş etme Yöntemleri
* Çatışma Yönetimi ve Problem Çözme konularında eğitim verilmiştir.

Yapılan bu çalışmaların ardından İl Milli Eğitim Müdürlüğünün girişimiyle Şubat 2011 tarihinde Bakanlığımız işbirliğinde “Madde Bağımlılığı ile Mücadele” konulu eğitim çalışmaları kapsamlı olarak başlatılmıştır. Ankara Ünv. Tıp. Fak. Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi Prof. Dr. Yıldırım Beyatlı DOĞAN, Ankara AMATEM Uzman Dr. Tijen Ergezer, MEB. ORGM. Kişisel Sosyal Hizmetler Şb. Müd. Dr. Gürcan ÖZHAN, TUBİM Komiser ve Sos. Hz. Uzm. Bülent ÖZCAN’ nın öğretim görevlisi olarak katılımlarıyla ilimizden 20 rehber öğretmene “Eğitici Eğitimi” verilmiştir. Eğitici Eğitimleri sonrasında Bakanlığımız işbirliğinde, Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından 10.000 adet basımı yaptırılan kitaplar (Yönetici El Kitabı, Rehber Öğretmen El Kitabı, Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman El Kitabı, Anne-Baba El Kitabı ) tüm okul müdürlüklerine gönderilerek, verilen eğitimlerde “kaynak kitap” olarak kullanılması sağlanmıştır.

Projenin başlatıldığı tarihten Haziran 2015 tarihine kadar toplam;

* + 45.379 yöneticiye/ öğretmene,
  + 120.098 öğrenciye,
  + 156.408 aileye eğitim verilmiştir.

İlimizde “Madde Bağımlılığı ile Mücadelesi Projesi” kapsamında; "Yönetici”, "Rehber Öğretmen", “Öğretmen” ve 4-6 ve 9. Sınıflarda kayıtlı öğrencilerin anne-babalarına verilen eğitimlerin değerlendirilmesi ;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hedef Kitle** | **Çok Yararlı Oldu** | **Yararlı Oldu** | **Yararlı Olmadı** | **Hiç Yararlı Olmadı** |
| Yönetici / Öğretmen Eğitimi | %56 | %40 | %3 | %1 |
| Öğrenci Eğitimi | %69 | %24 | %5 | %2 |
| Anne - Baba Eğitimi | %63 | %34 | %2 | %1 |

25-29 Mart 2013 tarihleri arasında Ankara TUBİM’de görevli eğitmenler tarafından 28 rehber öğretmene eğitim verilmesi konusunda bir çalışma başlatılmış, rehber öğretmenlerimize eğitici eğitimi verilmiştir.

Tüm bu çalışmalardan sonra, “Madde Bağımlılığı ile Mücadelesi Projesi” kapsamında yapılan çalışmalar geliştirilerek “Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi” oluşturulmuştur. Eğitimlerin ve kullanılan materyallerin değerlendirilerek geliştirilmesi amacıyla;

* 12.04.2013 tarihinde Muratpaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezinde,
* 22-26 Nisan 2013 tarihinde Antalya KOM Şubede,
* 10-14 Haziran 2013 tarihinde Muratpaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezinde,
* 08-19 Temmuz 2013 tarihinde Muratpaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezinde,
* 27 Nisan - 12 Mayıs 2015 tarihinde “Eğitim ve Öğretimde Yenilikçilik” ödülüne başvuru yapıldı. Akdeniz Bölgesel birincilik ödülüne layık görüldü.
* 30 Eylül- 02 Ekim 2015 tarihinde Konyaaltı Rehberlik ve Araştırma Merkezinde “Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi” gözden geçirilerek düzenlemeler yapılmıştır.

Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesinin eğitimlerinin,

* Yönetici – Öğretmen (1 oturum)
* Aile (1 oturum)
* Öğrenci (4. Sınıf 4 oturum ), (6. Sınıf 4 oturum), (9. sınıf 4 oturum) şeklinde olması planlanmıştır.

Yönetici – öğretmen, Aile oturumlarının amacı, okulda uygulanacak projenin tanıtımı, bağımlılık - bağımlılık süreciyle ilgili bilgilenmeleri ve baş etme becerilerinin geliştirilmesi, konu ile ilgili duyarlıkların arttırılmasıdır. Öğrenci oturumları; seçilen deney ve kontrol gruplarında ön test çalışmaları yapılmış, test çalışmasından sonra deney grubunu oluşturan 4.- 6. Sınıflarda sosyal beceri etkinlikleri, 9. Sınıflarda sosyal beceri etkinlikleri temelli / madde bağımlılığı şeklinde yürütülmüş ve son test uygulamasıyla sonuçlandırılmıştır.

2013-2014 Eğitim Öğretim Yılı I.Döneminde 2 Ortaöğretim, 1 Ortaokul ve 1 İlkokulda toplam 782 öğrenciye pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Sınıf uygulamaları yeniden düzenlenmiş, Antalya genelinde uygulanmak üzere program tamamlanmıştır.

**Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi Programı**

Bu program Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen ve desteklenen Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesidir. Bu program eğitici eğitimi almış proje ekipleri tarafından uygulanacaktır. Programın amacı okullarda çalışan yönetici/öğretmenlerin, anne babaların madde bağımlılığını önleme konusunda bilgi ve becerilerini artırmak, öğrencilerin de risklerle başetme becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır.

**Programın Amaçları**

1. Riskler ve Başetme Becerileri hakkında yönetici/öğretmenler, anne-babalar ve çocukları bilgilendirmek, onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek,
2. Çocuklar, ana-babalar ve yönetici/öğretmenleri bilgilendirerek, bağımlılık ve bağımlılık süreçleri ile ilgili kendi davranışlarını anlama ve çözüm yolları ile ilgili farkındalık düzeyini artırmak,
3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi geliştirmek,
4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmalarını sağlamak,
5. Çocukların sağlıklı büyüme süreci ile ilgili bilgilerini artırmak,
6. Bağımlılığa karşı hayır diyebilme becerisi geliştirmektir.

**Programın Organizasyonu**

Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi programı aşağıda belirtilen adımlar izlenerek gerçekleştirilmelidir:

**1.** İl Milli Eğitim Müdürlüğü, İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri, Rehberlik ve Araştırma Merkez Müdürlükleri (RAM), Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi programını uygulamaktan sorumlu olan psikolojik danışmanların (Rehber öğretmenlerin) yer aldığı proje ekipleri oluşturacaklardır. Bu ekipler MEB tarafından destekleneceklerdir. Okullarda bulunan psikososyal müdahale ekibi aynı zamanda bu çalışmanın yürütülmesinden sorumlu olacaktır. Bu ekipler, RAM'lardan ve proje ekiplerinden uygulama sırasında bilgi ve denetim desteği alacaklardır. İlin proje ekiplerinin okul ekipleriyle eşgüdüm halinde çalışmaları yılsonu Haziran ayı sonuna kadar MEM’e rapor vermeleri gerekecektir. Program, okul müdürlerinin desteğini alarak yürütülecek, programı tanıtmak ve müdürlerden geri bildirim almak için toplantılar düzenlenecektir.

**2.** Proje ekipleri, ana-babalarla toplantılar yapmak ve öğrencilerle sınıf içi etkinliklerini yürütmek için Okul Rehber Öğretmenlerine eğitim vereceklerdir. Bu toplantılarda ele alınacak olan konular, madde bağımlılığının çocuklar, yetişkinler, aile, okul üzerindeki olumsuz etkilerini ve madde bağımlılığının önlenmesine yardımcı olmak için çocuklarla yapılabilecek çalışmaları içerecektir.

**3.** Okul Rehber Öğretmenleri anne-babalarla toplantılar düzenleyerek öğrencilerle yapılacak olan eğitimlerle ilgili bilgilendirileceklerdir. Program süresince madde ile tanışmış öğrenci/yetişkin/aile olması durumunda, sosyal destek almak için RAM'lara ve/veya bir rehabilitasyon merkezine veya hastaneye yönlendirileceklerdir.

Programın uygulanmasıyla, RAM'ların, psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin madde bağımlılığı yaşantılarından etkilenmiş olan çocuklara ve ailelerine yardım etmek konusunda kapasiteleri güçlenecektir. Ülkemizdeki maddenin arz/talebi, madde kullanımına bağlı ölümler göz önüne alındığında bundan etkilenebilecek olanların çokluğu böyle bir programın okullarda yerleştirilmiş olmasını gerekli kılmaktadır. Okul, öğretmen ve aile gibi tüm sistemler arasındaki işbirliğinin olumlu sonuçlara yol açacağı umulmaktadır. Bu organizasyon ve iş birliği, ileride karşılaşabileceğimiz madde kullanımı, bağımlılığa bağlı ölüm gibi risklerle başetme çalışmalarımıza yardımcı olacaktır.

**Programın Uygulanması**

Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi gerçekleştirilecek Yönetici - Öğretmen Toplantısı 1 oturum, Aile Toplantısı 1 oturum, İlkokul 4. Sınıf 4 oturum, ortaokul 6. sınıf 4 oturum, lise 9. Sınıf 4 oturum biçiminde gerçekleştirilecektir.

Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesinin uygulama esasları her yıl İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nce oluşturulan komisyon tarafından güncellenecektir.

**El Kitabının Kullanımı**

Bu el kitabı yönetici/öğretmenler, öğrenciler ve ana-babalarla ayrı ayrı çalışmak üzere hazırlanmış farklı bölümler içermektedir. Birlikte çalıştığınız katılımcılara bağlı olarak el kitabının farklı bölümlerini kullanabilirsiniz.

1. İlk bölüm, yönetici/öğretmenlerle yapılacak olan oturumları kapsamaktadır. Bu bölümde programın amaçları, madde bağımlılığı, iletişimin önemi ve çocuklarla yapılacak etkinliklere ilişkin konular yer almaktadır.
2. İkinci bölüm ana-baba toplantılarında programın amaçları, madde bağımlılığı, iletişimin önemi ve çocuklarla yapılacak etkinliklere ilişkin bilgilendirme ve etkinlikler yer almaktadır.
3. Üçüncü bölüm Sınıflarda oturumlar halinde, öğrencilerle birlikte yapılacak etkinlikleri ve onların riskler ve başetme becerileri konusunda bilgilendirmelerini içermektedir.

**BÖLÜM 1**

**YÖNETİCİ/ÖĞRETMEN OTURUMU**

****

**YÖNETİCİ /ÖĞRETMENLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI**

* Yapılan çalışmaların başarısı açısından bu toplantıların yürütüleceği ortam çok önemlidir. Toplantıları yapacağınız odayı ve sandalyeleri, katılımcıların kendilerini rahat hissedecekleri bir ortam yaratacak biçimde düzenlenmesini sağlayın.
* Toplantıları önceden planlayın ve malzemelerinizi önceden hazırlayın. Bu hazırlığı önceden yapmak sizin sunuya zamanında başlamanıza ve zaman baskısı olmayacağı için kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olacaktır.
* Sunuya kendinizi tanıtarak başlayın. Sununun bitiş zamanını ve ne zaman ara verileceğini belirtin Daha sonra, katılımcıları seminerin amaçları hakkında bilgilendirin ve ana bölümlere geçin.
* Sunu süresince katılımcılarla iletişim kurarken açık ve esnek olun, savunucu veya saldırgan olmayın ve işimizin ders vermek değil, paylaşmak ve birlikte öğrenmek olduğunu unutmayın.
* Sunu yapacağınız grubun özelliklerini düşünerek, sunu sırasında ne gibi sorular sorulabileceğini tahmin etmeye çalışın ve bu soruların cevaplarını hazırlayın.

**YÖNETİCİ /ÖĞRETMENLERLE ÇALIŞMANIN AMAÇLARI**

* Öğretmenlerin ve Yöneticilerin madde bağımlılığı konusunda farkındalığını artırmak.
* Öğretmenlerin ve Yöneticilerin madde kullanımını önleme çalışmalarına katkıda bulunmalarını sağlamak.

**YÖNETİCİ /ÖĞRETMENLERLE ÇALIŞMANIN SÜRESİ**

Yönetici /Öğretmenlerle yapılacak çalışma tek oturumdan ve 90 dakikadan oluşmaktadır.

**YÖNETİCİ /ÖĞRETMEN ÇALIŞMASINDA İŞLENECEK KONULAR**

* Madde bağımlılığı nedir?
* Bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?
* Bağımlılık bir süreçtir.
* Gençlerin madde kullandığı nasıl anlaşılabilir?
* Koruyucu önleme faaliyetleri
* Maddeye başlama nedenleri
* Teknoloji bağımlılığı
* Risk grubundaki ergenlerin ortak özellikleri
* Koruyucu önleme faaliyetlerinde okul ve öğretmenin rolü
* Hukuki durum

**SUNUMLAR VE AÇIKLAMALAR**

**Slayt 1’i** yansıtın

Kendinizi tanıtın. Eğitim programını tanıtın ve programın amaçlarını anlatın.

Bu program Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen ve desteklenen okul Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesidir. Bu program eğitici eğitimi almış okul rehber öğretmenleri tarafından uygulanacaktır. Programın amacı okullarda çalışan yönetici/öğretmenlerin madde bağımlılığını önleme konusunda bilgi ve becerilerini artırmak, öğrencilerin de risklerle başetme becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır.

**Programın Amaçları**

1. Riskler ve Başetme Becerileri hakkında yönetici/ öğretmenler, ana-babalar ve çocukları bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek.

2. Çocuklar, ana-babalar ve yönetici/öğretmenleri bilgilendirerek, bağımlılık ve bağımlılık süreçleri ile ilgili kendi davranışlarını anlama ve çözüm yolları ile ilgili farkındalık düzeyini artırmak

3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi geliştirmek.

4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmalarını sağlamak.

5. Çocukların sağlıklı büyüme süreci ile ilgili bilgilerini artırmak. Bağımlılığa karşı hayır diye bilme becerisi geliştirmek.

**Slayt 2’yi** yansıtın.

4. Sınıf oturumları hakkında yönetici ve öğretmenleri bilgilendirin. 4. Sınıf öğrencilerine anlatılacak konuların yönetici ve öğretmenler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 3’ü** yansıtın.

6. Sınıf oturumları hakkında yönetici ve öğretmenleri bilgilendirin. 6. Sınıf öğrencilerine anlatılacak konuların yönetici ve öğretmenler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 4’ü** yansıtın.

9. Sınıf oturumları hakkında yönetici ve öğretmenleri bilgilendirin. 9. Sınıf öğrencilerine anlatılacak konuların yönetici ve öğretmenler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 5’i** yansıtın.

Aile oturumu hakkında yönetici ve öğretmenleri bilgilendirin. Ailelere anlatılacak konuların yönetici ve öğretmenler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 6’yı** yansıtın. Yönetici ve öğretmen oturumunda anlatılacak konuları sıralayın.

Bu programın öğrenci, aile, öğretmen ve yönetici olmak üzere tüm paydaşları eğiterek eşgüdüm sağlama amacını da taşıdığını vurgulayın.

**Slayt 7’yi** yansıtın.

Madde kullanımının ve madde bağımlılığının çok yakınımızda olduğunu, her an ve her şekilde karşılaşılabilecek bir durum olduğunu vurgulayın. Madde kavramının yalnızca esrar, eroin gibi maddeleri kapsamadığını, her yerden temin edilebilecek bir maddenin de bağımlılığa hatta ölümlere yol açabileceğini belirtin. Bu nedenle madde bağımlılığı ile mücadelenin maddelerle mücadele değil, bu maddeleri kullanma nedenleri ile mücadele olduğunu ifade edin. Bu sunuda bir gencin neden madde kullanmaya yöneldiği sorusuna cevap arayacağımızı ve bir gencin maddeye başlama nedenlerini ortadan kaldırmak için neler yapabileceğini ele alacağımızı söyleyin.

**MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?**

**Aşağıdaki soruyu sorarak başlayın.**

**Bağımlılığı nasıl tanımlarsınız? Cevapları aldıktan sonra Slayt 8’i** yansıtın.

**Slayt 8’i** yansıtın.

Sahte bir iyi oluş hali ortaya çıkaran maddelerin alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara karşın madde alımının devam etmesidir. Bunlara ek olarak bırakma isteğine karşın maddenin bırakılamaması, aynı etkiyi elde edebilmek için kullanılan madde miktarının giderek arttırılması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumudur.

**Slayt 9’u** yansıtın.

Sigara ve alkolün madde bağımlılığı ile mücadelede en önemli maddeler olduğunu vurgulayın. Madde kavramı sadece esrar, eroin gibi uyuşturucuları kapsamaz. bunların yanında sigara ve alkolü de kapsar. hatta sigara ve alkol, esrar ve eroin gibi uyuşturuculara geçişi sağladığı için bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli maddelerdir. sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri çok düşüktür.

**BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?**

**Slayt 10’u** yansıtın.

Bağımlılık yapan maddeler iki gruba ayrılabilir. İlk gruptaki maddeler tütün, alkol, kafein, uçucu maddeler ve kontrollü kullanımı olan ilaçlar olarak sayılabilir. İkinci grupta ise esrar, bonzai, eroin, kokain gibi maddeler yer almaktadır. Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu bağımlılığını İzleme Merkezine göre ikinci grupta yer alan maddeler problemli madde olarak tanımlanmaktadır. Madde kullanımının her çeşidi problemli olmakla birlikte, problemli madde olarak tanımlanan maddelerin zararları daha hızlı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

**BAĞIMLILIK BİR SÜREÇTİR**

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Aramızda sigara kullanan var mı? İlk sigara içtiğinizde neler yaşadığınızı hatırlıyor musunuz? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 11’i** yansıtın.

Bağımlılık yapıcı madde ilk kullanıldığında hücre maddeyi tanımaz, reddeder. İlk kez sigara kullanan birisinin öksürmesi, midesinin bulanması vb. tepkiler bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

**Slayt 12’yi** yansıtın.

Madde kullanılmaya devam edildiğinde hücre maddeyi tanımaya başlar ve madde hücre yaşam listesine girer.

**Slayt 13’ü** yansıtın.

Bu aşamadan sonra madde kullanımının sürdürülmesi durumunda hücre maddeyi tanır ve kullanır. Madde artık hücrenin yaşam listesinde üst sıralardadır ve bağımlılık ortaya çıkar. İlerleyen dönemlerde madde kullanımı bırakılsa bile, madde hücre yaşam listesinde yer almaya devam eder. Madde tekrar kullanılmaya başlandığında çok kısa sürede bırakılmadan önceki kullanım seviyesine geri dönülür.

**Slayt 14’ü** yansıtın.

**Bağımlılık süreci aşamaları;**

**1.Aşama:** Ergenlik döneminde gençler ailelerinden daha çok arkadaşları ile vakit geçirirler. Madde kullanım süreci de gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Bu süreçte en önemli faktör bu maddeleri gence getirecek arkadaş çevresidir. Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça onun da madde kullanma ihtimali artar. Onlarla bir aradayken kendini önemli hissetmek istemesi ve arkadaş grubu tarafından kabul görmeyi beklemesi madde tekliflerine tavır almasını zorlaştırır. İnsanın bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

**2. Aşama:** Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak etme ve deneme davranışıdır. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur. Merakın korkuyu yenmesi ile kişi "Bir kereden bir şey olmaz." diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. Sonucunda kişinin maddeye olan korkusu azalır. Çoğunlukla ilk kullanım diğer kullanımların da önünü açar. Merak ve korku aşamasında gencin sigara veya alkol kullanıp kullanmaması da belirleyici bir faktördür. Zira sigara kullanan gence "Bu da sigara gibi bir şey!" diyerek diğer maddelerin teklif edilmesi daha kolaydır. Bu nedenle bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli madde sigaradır. Sigara kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür. Benzer bir durum alkol kullanımı için de söz konusudur. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isabetli kararlar veremezler ve bu esnada kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay "evet" derler.

**3.Aşama:** Kişi her deneme ile birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Ancak arkadaş ortamında yapılan tekliflere " hayır" da diyemez. Öte yandan madde kullanımını denetleyebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Çevresinde gördüğü ya da anlatılan bağımlılar gibi olmadığına ve onların zayıf karakterli olduklarına inanır. Madde kullanımının zamanla kendisi için bir sorun oluşturduğunu görse de bağımlı olmadığı algısı nedeniyle herhangi bir adım atmaz. Bu dönemde ayrıca okula ve sosyal kurallara karşı başkaldırı kültürü de güçlenir. Mesela bir gencin madde kullanım problemi zamanla gencin okuldan kaçmasına, derslere olan ilgisinin azalmasına ve birçok davranış sapmasına sebep olur. Bu süreçte gençler yetişkin kontrolünden uzak ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ederler. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzaklaştıkça madde kültürü yeni bir yaşam tarzına dönüşür.

**4.Aşama:** Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde çevresindeki madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle bu hastalığın düzelemeyeceğini ve madde kullanmayı hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmeye başlar. Artık çok geç olduğu düşüncesi, kişinin tedaviye başvurmasını engeller. Kişi kendini artık bir madde bağımlısı olarak kabul ettikten sonra ise madde odaklı bir yaşama başlar. Yaşamanın tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

**5.Aşama:** Madde bağımlılığının kabulü gibi tedavinin kabulü de çok zordur. Tedavinin başlamasıyla da iş bitmez. Zira kişi tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür; ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda olduğunu tahmin edemez.

**6. Aşama:** Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unutur. Hayatta karşılaştığı birtakım problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. Sonunda bir gün "Bir kereden bir şey olmaz." diyebilir. Bu durumda bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her şey tekrar en başa döner.

**Slayt 15’i** yansıtın

**Bağımlı hale gelme riskinin tüm bireylerde eşit olduğunu ve madde kullanım sıklık ve miktarının artabileceğini vurgulayın.**

Yukarıda anlatılan hücresel öğrenme süreci ile ilgili sonuç ve çıkarımlar şu şekilde sıralanabilir;

* Hücre yapısı ve işlevi, insan türü için özdeştir.
* Kişinin eğitimi, toplumsal konumu, gelir düzeyi vb. etmenlerin bu özdeşlik üzerinde belirleyici bir etkisi yoktur.
* Madde kullanan herkes için bağımlı hale gelme riski eşittir.
* Kullanımı emniyetli bir bağımlılık maddesi yoktur.
* Hücresel öğrenme süreci herkes için eşdeğer bir seyir özelliği taşır.
* Sonraki zamanlarda aynı etkinin sağlanması için kullanım sıklığı ve/veya miktarı artabilir.

**GENÇLERİN MADDE KULLANDIĞI NASIL ANLAŞILABİLİR?**

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Bir gencin madde kullandığı nasıl anlaşılabilir? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 16’yı** yansıtın.

**Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan değişimlerin, ergenlik gibi diğer nedenlerle ortaya çıkan değişimlerden temel farkının ani ve keskin bir şekilde ortaya çıkması olduğunu vurgulayın.**

Bir kişinin bağımlılık yapıcı bir madde kullandığını gözlemlere dayanarak fark etmek kolay değildir çünkü madde kullanımı sonucu ortaya çıkan fiziksel değişimler ileri basamaklarda ortaya çıkar. Fiziksel değişimler görülmeye başlandığında bağımlılıkla mücadelenin oldukça zor bir aşamaya gelmiş olduğu söylenebilir. Bu nedenle davranışsal ve sosyal değişimlere odaklanmak madde kullanımını anlamada daha etkin bir yol olacaktır.

**Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan davranışsal değişimler şu şeklide sıralanabilir;**

* Madde kullanan gençlerde yetişkinlerden uzak kalma davranışı artabilir. Bu davranışın temel sebebinin gencin madde kullandığının yetişkinler tarafından farkedilmesinden korkması olduğu söylenebilir.
* Madde kullanan gençlerde sıklıkla okula gitmek istememe, derslere ve okula karşı ilgide ani değişim yaşanması gibi davranışlar görülebilir. Çünkü madde kullanan kişinin hayattaki ilk önceliği maddeyi temin etmektir. Bu durum okulla ilgili çalışmalara zaman ve enerji ayrılmasını engeller.
* Gencin para harcama konusundaki davranışları da ani şekilde değişir çünkü madde kullanan genç eline para geçtiği anda bu parayı madde temini için kullanacaktır.

Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan değişimlerin bir diğer boyutu da sosyal değişimlerdir.

**Sosyal değişimler de şu şekilde sıralanabilir;**

* Madde kullanmaya gençlerin arkadaş çevresi değişir ve bu arkadaşları hakkında konuşmaktan, bilgi vermekten kaçınırlar.
* Madde kullanımını gizlemek ya da etkisini azaltmak için ilaç ve parfüm kullanımı artabilir.

Madde kullanan gençlerde gözlemlenebilecek diğer bir değişim ise fiziksel değişimdir.

**Fiziksel Değişimler ise;**

* Ani kilo kaybı, bitkinlik veya aşırı hareketlilik, gözlerde sürekli kanlanma ve gözbebeklerinde ani daralma olarak sayılabilir.

Bu değişimleri gözlemlerken madde bağımlılarında görülen birçok sosyal, davranışsal ve fiziksel değişimin ergenlik döneminde ortaya çıkan değişimlerle benzerlik gösterdiğini unutmamak ve gözlemlenen değişimleri sadece madde bağımlılığına yormamak gerekir. Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan değişimlerin en belirgin özelliği çok ani ve keskin biçimde ortaya çıkmasıdır.

**KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİ**

**Slayt 17’yi** yansıtın.

Madde bağımlılığı ile mücadelenin en önemli aşamasının önleme olduğunu çünkü bağımlılık meydana geldikten sonra yapılacak çalışmaların hem çok pahalı hem de başarı olasılığının düşük olduğunu ifade edin.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Madde kullanan kişinin topluma verdiği zararlar nelerdir? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 18’i yansıtın.**

Madde bağımlılığının sadece kullanan kişiye zarar vermediğini, madde kullanan kişinin maddeyi temin etmek için hırsızlık, gasp gibi diğer suçlara da bulaştığını ve bu durumun tüm toplum için tehdit oluşturduğunu belirtin.

**Slayt 19’u** yansıtın.

**Önleme biçimlerinde okullara düşen temel görevin talebi azaltmak olduğunu vurgulayın.**

Madde kullanımını önleme biçimleri arzı azaltmak ve talebi azaltmak olmak üzere iki biçimde ele alınabilir. Arzı azaltma biçiminde hedef, yasal olmayan maddelerin elde edilebilirliğini zorlaştırmak, kişilerin buna ulaşmasını engellemek, maddenin üretilmesini durdurmaktır. Bu daha çok güvenlik kuvvetlerinin işi olarak görülebilir.Talebi azaltma biçiminde ise temel hedef gençlerin maddeye yönelimini ve kullanma ihtiyacını azaltmaktır. Çünkü bu tür maddelere olan talebin azalması, arzın da kaybolmasına yol açacak ve böylece sorun yok olacaktır. Talebi azaltmak için eğitim programları en önemli yeri işgal etmektedir ve okulların önleme kapsamındaki görevleri de bu noktada başlamaktadır.

**Slayt 20’yi** yansıtın.

**Önleme aşamalarında okulların görev alacağı aşamaların birincil ve ikincil aşamalar olduğunu ifade edin.**

**BİRİNCİL ÖNLEME :** Burada amaç henüz hiç madde kullanmamış kişilerin madde **kullanımını engellemektir.**

**İKİNCİL ÖNLEME :** Alkol veya madde kullanan ancak bağımlı hale gelmemiş kişileri **erken tanımak, tedavi ve önerilerde bulunmak, bağımlı olmasını önlemektir.**

**ÜÇÜNCÜL ÖNLEME :** Bu aşamada amaç madde kullanan kişilerin madde kullanmayı bırakması ve bıraktıktan sonra tekrar bu maddeleri kullanmaya başlanmasının önlenmesidir.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Bir gencin madde kullanmaya başlamasının en önemli nedeni ne olabilir?**

**Slayt 21’i** yansıtın.

Gençlerin madde kullanmaya başlamasını önleyebilmek için öncelikle gençlerin maddeye başlama nedenlerini ve risk grubunda yer alan ergenlerin ortak özelliklerini bilmek gerekir. Gençlerin madde kullanmaya başlamasının en önemli nedenleri arkadaş ve meraktır.

**Slayt 22’yi** yansıtın ve **arkadaş etkenini vurgulayın.**

Özellikle arkadaş etkeni çok önemlidir. Bir maddeyi tanıtan, özendiren ve teklif eden hemen hemen her zaman yakın arkadaştır. Özellikle esrar ve eroin gibi maddeleri teklif edenler gençlerin yakın çevresinde yer alan kişilerdir. Çünkü uyuşturucu ve uyarıcı madde satmak ağır bir suçtur. Bu nedenle bu maddeleri satan kişiler kendi güvenliklerini düşündükleri için tanımadıkları insanlara asla madde teklif etmez ve satmazlar. Satıcı, madde teklif ettiği kişi teklifini reddetse bile kendisi ihbar etmeyeceğine inandığı kişilere bu maddeleri teklif eder.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Bir gencin madde kullanmaya başlamasının diğer nedenleri neler olabilir? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 23’ü** yansıtın.

Gençlerin Madde Kullanmaya Başlamasının Diğer Nedenleri;

Aile için sorunlardan kaçmak, farklı görünmek, önem verdiği bir kişiyi model almak, sorun ve sıkıntıları aşmak, dikkat çekmek, yalnızlık ve boşluk duygusunu bastırmak, cesaretini ve delikanlılığını ispat etmek olarak sayılabilir.

BİR GENCİN HANGİ NEDENLE MADDEYE YÖNELDİĞİNİ BELİRLEYEBİLİRSEK, NASIL ÖNLEYEBİLECEĞİMİZİ DE BELİRLEMİŞ OLURUZ.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**Slayt 24’ü** yansıtın.

**Teknoloji bağımlılığının son yıllardaki en yoğun yaşanan bağımlılık türü olduğunu vurgulayın.**

Teknoloji bağımlığında kişi internet, sosyal medya vb. kullanımına sınırlama getirememektedir. Özellikle internet diğer teknolojilerden farklı olarak sanal dünyada (online) yer alan materyallerin sınırsız ve aktif olarak kullanımını sağlamaktadır. Kişinin tek bir tuşla istediği içeriğe (bilgi, haber, görsel materyal, pornografi, e- posta vb.) ulaşabilmesi de daha cezbedici olmasına neden olmakta, bu nedenle sosyal ve akademik zararlarına rağmen kullanmaya devam edilmekte, yasaklama ya da ulaşım kısıtlandığında yoğun kaygı yaşanmaktadır.

**Slayt 25’i** yansıtın.

**İnternet Bağımlığının Zararları ;**

* İnternetin içeriğine bağlı olarak ortaya çıkan zararlar
* İnternet başında geçirilen vaktin kaybına bağlı olarak ortaya çıkan zararlar
* İnternet ortamına ulaşma sürecinde ortaya çıkan sorunlar

olarak belirtilebilir.

**Slayt 26’yı** yansıtın.

**İçeriğe Bağlı Zararlar**

Şiddet ağırlıklı oyunların oynanması, olumsuz arkadaşlar edinme, sanal sohbet ortamlarında yaşına, gelişim düzeyine uygun olmayan iletişimler kurma, yaş ve gelişim düzeylerine uygun olmayan şiddet ve cinsellik içeren site ziyaretleri içeriğe bağlı zararlardandır.

**Slayt 27’yi** yansıtın.

**Harcanan Zamana Bağlı Zararlar**

Çocuklar, gençler ve yetişkinler internet başında zamanlarının önemli bir bölümünü geçirmektedirler. Bu süreç onların sosyal, sanatsal, akademik ve sportif faaliyetlere ayıracakları zamanı azaltmakta ve bu etkinlerde kazanabilecekleri yetileri, bilgileri, arkadaşlıkları, başarıları ve sağlıklarını kaybetmelerine neden olabilmektedir.

**Slayt 28’i** yansıtın.

**Ulaşım Sürecindeki Zorluklar**

İnternete ulaşımda yaşanabilecek ekonomik sorunlar kişinin bu sorunu çözmek için uygun olmayan yollara başvurmasına neden olabileceği için, çocuk ve genç madde kullanımı ve suça yönelik davranışlar açısından riskli ortamlara girebilir.

**Slayt 29’u** yansıtın.

Tüm ergenlerin madde kullanmaya başlama olasılığı vardır. Ancak risk grubunda yer aldığı kabul edilen ergenlerinmaddeye yönelme olasılığının daha yüksek olduğunu ancak bu davranışları gösteren ergenlerietiketlememek gerektiğini ifade edin.

**RİSK GRUBUNDA YER ALAN ERGENLERİN ORTAK ÖZELLİKLERİ:**

* Ani tepkiler verme,
* Saldırgan davranışlar gösterme,
* Her şeyi reddetme,
* Aykırı davranışlar gösterme
* Çabuk heyecanlanma,
* İçedönüklük,
* Fazla itaatkârlık,
* Yaşıtlarından aşırı etkilenme.

**KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE OKUL VE ÖĞRETMENİN ROLÜ**

Okulun ve öğretmenlerin koruyucu önleme faaliyetlerinde çok önemli bir rolü vardır. Bu noktada okul ve öğretmenlere aşağıdaki öneriler sunulabilir.

**Slayt 30’u** yansıtın.

Öğretmenler öncelikle öğrencilere davranışlarıyla örnek olmalı. Öğrenciler sevdiği öğretmenlerinin çoğu davranışlarını taklit ederler ve öğretmenleri gibi olmak isterler. Eğer biz öğretmenler madde kullanıyorsak öğrencimizin madde kullanımını engellememiz zor olacaktır.

**Slayt 31’yı** yansıtın.

Öğrencinin okul dışındaki kontrolsüz ortamlarda vakit geçirmesini engelleyebilmek gerekir. Öğrencinin ilgi ve yeteneklerine göre çeşitli sosyal, kültürel, sportif etkinlikler planlayarak okulda daha fazla vakit geçirmesini sağlamalıyız. Planlanan etkinliklere öğrencinin katılması, öğrencinin okulda daha fazla vakit geçirmesi madde kullanımına yönelimi azaltır.

**Slayt 32’yi** yansıtın.

Okulda sadece akademik başarıya odaklanmak ve akademik başarıyı öne çıkarmak, akademik başarısı düşük öğrencilerin okula karşı ilgisini azaltabilir, öğrencinin okuldan uzaklaşmasına, devamsızlığın artmasına sebep olabilir.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Okulda öğrencilere akademik hedefler dışında hangi hedefler sunulabilir? Cevapları aldıktan sonra aşağıdaki hedef örneklerinden bahsedin.**

Çevresindeki kişilere karşı saygılı ve hoşgörülü davranmak, dürüst olmak, okulda yapılan sosyal ve kültürel etkinliklere katılmak, yardım kampanyasında görev almak, okul çevresindeki yaşlılara ev ziyaretlerinde bulunmak gibi hedefler öğrencilere sunulabilir. Bu hedeflere ulaşan ya da ulaşmak için çaba harcayan öğrenciler mutlaka ödüllendirilmelidir.

**Slayt 33’ü** yansıtın.

Öğrenci hakkında bilgi sahibi olmak ve öğrenciyi tanımak çok önemlidir. Öğrenci hakkında bilgi sahibi olmak için bireyi tanıma tekniklerinden (gözlem, görüşme, otobiyografi, problem tarama vb) faydalanabiliriz. Öğrenciyi tanımak koruyucu, önleyici faaliyetlerin etkinliğini artıracaktır.

**Slayt 34’ü** yansıtın.

İnsanların iletişim kurarken farklı davranışlar gösterdiklerini, farklı yollar izlediklerini ve bir insana mesaj iletebilmek için o kişiye uygun davranışlar ve yollar kullanmak gerektiğini ifade edin. Bu nedenle gençlerle iletişim kurabilmek için, gençlerle aynı dili kullanmak gerektiğini belirtin. Aynı dili konuşabilmek için gençlerin izlediği filmlerden, okudukları kitap ve dergilerden, dinledikleri müzik gruplarından haberdar olmanın önemli olduğunu vurgulayın.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Gençlerin arasında popüler olan kitaplara, dergilere, filmlere, müziklere örnek vermek isteyen var mı?**

Cevapları aldıktan sonra gençlerin hangi kaynaklardan beslendiklerini, dünyaya nasıl baktıklarını, dünyayı nasıl algıladıklarını bilmezsek gençleri anlayamayacağımızı ve onlarla etkin iletişim kuramayacağımızı söyleyin.

**Slayt 35’i** yansıtın.

Yetişkinler gençlerle iletişim kurarken çoğunlukla kendileri konuşmayı tercih ederler. Oysa gençlerle iletişimde temel nokta genci dinlemektir. Gencin konuşmasına fırsat tanırsak gencin kendini ifade etmesini sağlamış oluruz. Genci daha iyi tanıyabiliriz. Bunun sonucunda o gençle yaptığımız çalışmaların daha etkin olmasını sağlayabiliriz.

**Slayt 36’yı** yansıtın.

Sorunları algılama şekli bireyin yaşına, kültürüne, eğitimine, geçmişteki yaşamına vb. göre değişir. Bu süreçte öğretmen empati kurmalıdır ve sorunu gencin bakış açısından görmeye çalışmalıdır. Öğretmen için çok önemsiz ve küçük görülen bir sorun genç için çok önemli olabilir.

**Slayt 37’yi** yansıtın.

Bir bireyi etiketlemek, o bireyi tanımlamak, ona bir kimlik yüklemek olarak tanımlanabilir. Etiketlenen kişi zamanla kendisine yüklenen kimliği kabullenebilir ve o kimliğe uygun davranabilir. Kendini tanımlama ve algılama şekli etiketlemeye benzer hale gelebilir. Okul ortamında da etiketleme öğrencinin değişmesini ve belirli davranışlarını değiştirmesine engel olabilir.

**Slayt 38’i** yansıtın.

Okulumuzda madde kullanan öğrenciler olabilir ve okul ortamında kriz geçirebilirler. Bu tür durumlarda yönetici ve öğretmen olarak nasıl davranacağımızı bilmek önemlidir. Buradaki önerilerin sizlere yardımcı olacağı söylenebilir.

Öğrenci sakinleştirilmeli ve okul içinde yalnız kalabileceği bir ortama alınmalı. Öğrenci bilincini kaybetmişse, yan yatırılmalı, soluk alması sağlanmalı ve acil servis aranmalı. Kullandığı maddenin kalıntılarına ulaşılabilirse doktoruna verilmeli. Olaydan etkilenen diğer öğrenciler sakinleştirilmeli. Olayın etkisinden kurtulamayan öğrenciler için rehberlik servisinden yardım istenmeli. Ailesine ve yakınlarına haber verirken panik oluşturmamaya özen gösterilmeli. Ailelere ve okul çevresine ne tür mesajlar verileceği belirlenmesi. Kriz geçiren öğrencinin okula dönüşünde ortaya çıkacak sorunlar öngörülerek tedbirler alınmalı.

**HUKUKİ DURUM**

Ülkemizde uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle ilgili Anayasa’da, Türk Ceza Kanunu’nda, Ortaöğretim Ödül Ceza ve Disiplin Yönetmeliği’nde ve ilköğretim Kurumları Yönetmeliğinde ceza, yaptırım ve uygulamalar yer almaktadır.

**Slayt 39’u** yansıtın.

Türk Ceza Kanunu’na göre yalnızca satıcı olmanın değil, **kullanmak için uyuşturucu madde satın almanın, kabul etmenin veya bulundurmanın da hapis cezası gerektirdiğini**, ancak bu durumlarda çoğunlukla tedavi ve/veya denetimli serbestlik kararının çıktığını vurgulayın.

Denetimli Serbestlik uygulamasını açıklayın; Denetimli serbestlik, "Mahkemece belirtilen koşullar ve süre içinde, denetim ve denetleme planı doğrultusunda şüpheli, sanık veya hükümlünün toplumla bütünleşmesi açısından ihtiyaç duyduğu her türlü hizmet, program ve kaynakların sağlandığı toplum temelli bir uygulamayı" ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle denetimli serbestlik, hükümlülerin suç işlemesine neden olan davranışlarının düzeltilerek, tekrar suç işlemelerinin önlenmesi, ceza infaz kurumundan salıverilen hükümlülerin takip edilmesi, madde bağımlılarının rehabilitasyonu, mağdurların uğradıkları zararın giderilmesi ve bu yolla toplumun korunmasıdır.

**Slayt 40’ı** yansıtın.

Türk Ceza Kanunu’na göre uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi hakkında kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın almak, kabul etmek veya bulundurmaktan dolayı soruşturma başlatılmadan önce resmi makamlara başvurarak tedavi ettirilmesini isterse cezaya hükmolunmayacağını belirtin.

**Slayt 41’i** yansıtın.

Türk Ceza Kanunu’na göre kamu görevlilerinin, görevlerini yaptıkları sırada ve göreve ilişkin olarak bir suçun işlendiğini öğrendiklerinde bunu yetkili makamlara bildirmekle yükümlü olduklarını ifade edin. Madde metninde, bu yükümlülüğe aykırı davranışın, suç olarak tanımlandığını belirtin. Suçun maddî unsurunun, bildirimde bulunmak hususunda ihmalde bulunmak veya gecikme göstermek olduğunu vurgulayın.

**Slayt 42’yi** yansıtın.

**Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği’ne göre**

**Kınama cezasını gerektiren davranışlar**

Madde 164, 1/ç; Tütün ve tütün mamullerini bulundurmak veya içmek,

Madde 164,1/n; Öğretmenin bilgisi ve kontrolü dışında bilişim araçları ile meşgul olmak ve dersin akışını bozmak.”

**Slayt 43’ü** yansıtın.

**Okuldan kısa süreli uzaklaştırma cezasını gerektiren fiil ve davranışlar**

Madde 164 2/a; Kişilere, arkadaşlarına ve okul çalışanlarına sözle, davranışla veya sosyal medya üzerinden hakaret etmek, paylaşmak, yaymak veya başkalarını bu davranışa kışkırtmak.

Madde 164 2/ğ; Bilişim araçları veya sosyal medya yoluyla eğitim ve öğretim faaliyetlerine ve kişilere zarar vermek.

Madde 164 2/k; Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulundurmak veya kullanmak.

**Slayt 44’ü** yansıtın.

**Okul değiştirme cezasını gerektiren davranışlar**

Madde 164, 3/i; Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulundurmak veya kullanmak,

Madde 164 3/m Bilişim araçları veya sosyal medya yoluyla eğitim ve öğretimi engellemek, kişilere ağır derecede maddi ve manevi zarar vermek.

Madde 164 3/r Kişilere, arkadaşlarına ve okul çalışanlarına; söz ve davranışlarla sarkıntılık yapmak, iftira etmek, başkalarını bu davranışlara kışkırtmak veya zorlamak, yapılan bu fiilleri sosyal medya yoluyla paylaşmak ve yaymak,

**Slayt 45’i** yansıtın.

**Örgün eğitim dışına çıkarma cezasını gerektiren davranışlar;**

Madde 164, 4/d; Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapmak,

Madde 164, 4/l Bilişim araçları veya sosyal medya yoluyla; bölücü, yıkıcı, ahlak dışı ve şiddeti özendiren sesli, sözlü, yazılı ve görüntülü içerikler oluşturmak, bunları çoğaltmak, yaymak ve ticaretini yapmak.

**Slayt 46’i** yansıtın.

**İlköğretim Kurumları Yönetmeliği’ne göre**

**Kınama yaptırımı gerektiren davranışlar;**

* Madde 109, b bendi, 6. fıkra; Okulda ya da okul dışında sigara içmek.

**Okul değiştirme yaptırımını gerektiren davranışlar;**

* Madde 109, c bendi, 16. Fıkra; Başkalarını, alkol veya bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya teşvik etmek.

**Slayt 47’i** yansıtın ve sunuyu sonlandırın.

**BÖLÜM 2**

**AİLE OTURUMU**

****

**AİLELERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI**

* Çağrı mektuplarının Ailelere ulaşmasını sağlayın. Eğer mektupları öğrenciler yoluyla ana-babalara ulaştırıyorsanız, onlara okulda yapılmakta olan Riskler ve Başetme Okul projesi programından kısaca bahsederek, bu toplantının ne amaçla yapıldığını ve neden önemli olduğunu açıklayın.
* Ana-baba toplantılarına kendinizi tanıtarak başlayın ve onlara okulda yürütülmekte olan Riskler ve Başetme Okul Projesi programını ve amaçlarını açıklayın.
* Risk faktörüyle karşılaşmamak için neler yapılabileceği, böyle bir durumla karşılaşıldığında neler yapılması gerektiği konusunda bilgi verin.
* Tartışacağınız konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verin.
* Ana-babaları, siz anlatırken soru sormaları konusunda teşvik edin ve toplantının sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakacağınızı söyleyin.
* Ana-babalara daha fazla konuşmak isterlerse size başvurabileceklerini söyleyin.
* Başvurabilecekleri diğer kurumlar hakkında bilgi verin.

**AİLELERLE ÇALIŞMANIN AMAÇLARI**

* Madde bağımlığı ve risklerden korunma konusunda ailelerin farkındalığını artırmak,
* Madde bağımlılığı konusunda maddeleri ve etkilerini hakkında aileleri bilgilendirmek.
* Madde bağımlılığını önleme konusunda aileleri bilinçlendirmek.
* Madde bağımlığı ve madde ile karşılaşıldığında neler yapılabileceği hakkında bilgilendirmek.
* Madde bağımlılığı ile ilgili ailelerin nerelerden yardım alabileceği hakkında bilgi vermek.

**AİLELERLE ÇALIŞMANIN SÜRESİ**

Ailelerle yapılacak çalışma tek oturumdan ve 90 dakikadan oluşmaktadır.

**AİLE ÇALIŞMASINDA İŞLENECEK KONULAR**

* Projenin Tanıtımı
* Madde Bağımlılığı
* Bağımlılık Yapıcı Maddeler
* Bağımlılık Süreci
* Bağımlılık Yapan Maddelerin Yarattığı Olumsuz Etkiler
* Gençlerin Madde Kullandığını Nasıl Anlaşılır
* Koruyucu Önleme Faaliyetleri
* Maddeye Başlama Nedenleri
* Teknoloji Bağımlılığı
* Risk Grubundaki Ergenlerin Ortak Özellikleri
* Anne-Baba Çocuğunun Madde Kullandığından Şüpheleniyorsa
* Koruyucu Önleme Faaliyetlerinde Ailenin Rolü
* Hukuki Durum

**SUNUMLAR VE AÇIKLAMALAR**

**Slayt 1’i** yansıtın

Kendinizi tanıtın.

Eğitim programını tanıtın ve programın amaçlarını anlatın.

Bu program Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen ve desteklenen okul Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi projesidir. Bu program eğitici eğitimi almış okul rehber öğretmenleri tarafından uygulanacaktır. Programın amacı okullarda çalışan yönetici öğretmen/ailelerin madde bağımlılığını önleme konusunda bilgi ve becerilerini artırmak , öğrencilerin de risklerle başetme becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır.

**Programın Amaçları**

1. Riskler ve Başetme Becerileri Okul Projesi hakkında yönetici/ öğretmenler, ana-babalar ve çocukları bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek.

2. Çocuklar, ana-babalar ve yönetici/öğretmenleri bilgilendirerek, bağımlılık ve bağımlılık süreçleri ile ilgili kendi davranışlarını anlama ve çözüm yolları ile ilgili farkındalık düzeyini artırmak.

3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi geliştirmek.

4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmalarını sağlamak.

5. Çocukların sağlıklı büyüme süreci ile ilgili bilgilerini artırmak. Bağımlılığa karşı hayır diyebilme becerisi geliştirmek.

**Slayt 2’yi** yansıtın.

4. Sınıf etkinlikleri hakkında aileleri bilgilendirin. 4. Sınıf öğrencilerine anlatılacak konuların aileler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 3’ü** yansıtın.

6. Sınıf etkinlikleri hakkında aileleri bilgilendirin. 6. Sınıf öğrencilerine anlatılacak konuların aileler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 4’ü** yansıtın.

9. Sınıf etkinlikleri hakkında aileleri bilgilendirin. 9. Sınıf öğrencilerine anlatılacak konuların aileler tarafından fark edilmesini sağlayın.

**Slayt 5’i** yansıtın.

Aile oturumunda anlatılacak konuları sıralayın.

Bu programın öğrenci, veli, öğretmen ve yönetici olmak üzere tüm paydaşları eğiterek eşgüdüm sağlama amacını da taşıdığını vurgulayın.

**Slayt 6’yi** yansıtın.

**Madde Bağımlılığı 1. Video**

**Slayt 7’yi** yansıtın.

**‘Bir gün çocuğunuzun odasına girdiniz ve odayı temizlerken bilmediğiniz bazı renkli haplarla karşılaştınız.’dedikten sonra sıra ile aşağıdaki soruları sorun.**

**Ne düşünürsünüz ? Ne hissedersiniz ? Ne yaparsınız ? ve**

**Sizce sizin çocuğunuzun madde kullanma ihtimali var mıdır ?**

**Slayt 8’i** yansıtın.

Madde kullanımının ve madde bağımlılığının çok yakınımızda olduğunu, her an ve her şekilde karşılaşılabilecek bir durum olduğunu vurgulayın. Madde kavramının yalnızca esrar, eroin gibi maddeleri kapsamadığını, her yerden temin edilebilecek bir maddenin de bağımlılığa hatta ölümlere yol açabileceğini belirtin. Bu nedenle madde bağımlılığı ile mücadelenin maddelerle mücadele değil, bu maddeleri kullanma nedenleri ile mücadele olduğunu ifade edin. Bu sunuda bir gencin neden madde kullanmaya yöneldiği sorusuna cevap arayacağımızı ve bir gencin maddeye başlama nedenlerini ortadan kaldırmak için neler yapabileceğini ele alacağımızı söyleyin.

**MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?**

**Aşağıdaki soruyu sorarak başlayın.**

**Bağımlılığı nasıl tanımlarsınız? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 9’u** yansıtın.

Sahte bir iyi oluş hali ortaya çıkaran maddelerin alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara karşın madde alımının devam etmesidir. Bunlara ek olarak bırakma isteğine karşın maddenin bırakılamaması, aynı etkiyi elde edebilmek için kullanılan madde miktarının giderek arttırılması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumudur.

**Slayt 10’u** yansıtın.

Sigara ve alkolün madde bağımlılığı ile mücadelede en önemli maddeler olduğunu vurgulayın. Madde kavramı sadece esrar, eroin gibi uyuşturucuları kapsamaz. Bunların yanında sigara ve alkolü de kapsar. Hatta sigara ve alkol, esrar ve eroin gibi uyuşturuculara geçişi sağladığı için bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli maddelerdir. Sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri çok düşüktür.

**BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?**

**Slayt 11’i** yansıtın.

Bağımlılık yapan maddelerin tütün, alkol, kafein, uçucu maddeler, kontrollü kullanımı olan ilaçlar, esrar, bonzai, eroin, kokain gibi maddeler yer almaktadır. Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığını İzleme Merkezine göre esrar, bonzai, eroin, kokain gibi maddeler problemli madde olarak tanımlanmaktadır. Madde kullanımının her çeşidi problemli olmakla birlikte, problemli madde olarak tanımlanan maddelerin zararları daha hızlı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

**BAĞIMLILIK BİR SÜREÇTİR**

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Aramızda sigara kullanan var mı? İlk sigara içtiğinizde neler yaşadığınızı hatırlıyor musunuz? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 12’yi yansıtın.**

Bağımlılık yapıcı madde ilk kullanıldığında hücre maddeyi tanımaz, reddeder. İlk kez sigara kullanan birisinin öksürmesi, midesinin bulanması vb. tepkiler bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

**Slayt 13’ü yansıtın.**

Madde kullanılmaya devam edildiğinde hücre maddeyi tanımaya başlar ve madde hücre yaşam listesine girer.

**Slayt 14’ü yansıtın.**

Bu aşamadan sonra madde kullanımının sürdürülmesi durumunda hücre maddeyi tanır ve kullanır. Madde artık hücrenin yaşam listesinde üst sıralardadır ve bağımlılık ortaya çıkar. İlerleyen dönemlerde madde kullanımı bırakılsa bile, madde hücre yaşam listesinde yer almaya devam eder. Madde tekrar kullanılmaya başlandığında çok kısa sürede bırakılmadan önceki kullanım seviyesine geri dönülür.

**Bağımlı hale gelme riskinin tüm bireylerde eşit olduğunu ve madde kullanım sıklık ve miktarının artabileceğini vurgulayın.**

**Slayt 15’i yansıtın.**

**Bağımlılık süreci aşamaları;**

**1.Aşama:** Ergenlik döneminde gençler ailelerinden daha çok arkadaşları ile vakit geçirirler. Madde kullanım süreci de gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Bu süreçte en önemli faktör bu maddeleri gence getirecek arkadaş çevresidir. Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça onun da madde kullanma ihtimali artar. Onlarla bir aradayken kendini önemli hissetmek istemesi ve arkadaş grubu tarafından kabul görmeyi beklemesi madde tekliflerine tavır almasını zorlaştırır. İnsanın bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

**2. Aşama:** Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak etme ve deneme davranışıdır. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur. Merakın korkuyu yenmesi ile kişi "Bir kereden bir şey olmaz." diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. Sonucunda kişinin maddeye olan korkusu azalır. Çoğunlukla ilk kullanım diğer kullanımların da önünü açar. Merak ve korku aşamasında gencin sigara veya alkol kullanıp kullanmaması da belirleyici bir faktördür. Zira sigara kullanan gence "Bu da sigara gibi bir şey!" diyerek diğer maddelerin teklif edilmesi daha kolaydır. Bu nedenle bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli madde sigaradır. Sigara kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür. Benzer bir durum alkol kullanımı için de söz konusudur. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isabetli kararlar veremezler ve bu esnada kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay "evet" derler.

**3.Aşama:** Kişi her deneme ile birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Ancak arkadaş ortamında yapılan tekliflere " hayır" da diyemez. Öte yandan madde kullanımını denetleyebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Çevresinde gördüğü ya da anlatılan bağımlılar gibi olmadığına ve onların zayıf karakterli olduklarına inanır. Madde kullanımının zamanla kendisi için bir sorun oluşturduğunu görse de bağımlı olmadığı algısı nedeniyle herhangi bir adım atmaz. Bu dönemde ayrıca okula ve sosyal kurallara karşı başkaldırı kültürü de güçlenir. Mesela bir gencin madde kullanım problemi zamanla gencin okuldan kaçmasına, derslere olan ilgisinin azalmasına ve birçok davranış sapmasına sebep olur. Bu süreçte gençler yetişkin kontrolünden uzak ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ederler. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzaklaştıkça madde kültürü yeni bir yaşam tarzına dönüşür.

**4.Aşama:** Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde çevresindeki madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle bu hastalığın düzelemeyeceğini ve madde kullanmayı hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmeye başlar. Artık çok geç olduğu düşüncesi, kişinin tedaviye başvurmasını engeller. Kişi kendini artık bir madde bağımlısı olarak kabul ettikten sonra ise madde odaklı bir yaşama başlar. Yaşamanın tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

**5.Aşama:** Madde bağımlılığının kabulü gibi tedavinin kabulü de çok zordur. Tedavinin başlamasıyla da iş bitmez. Zira kişi tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür; ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda olduğunu tahmin edemez.

**6. Aşama:** Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unutur. Hayatta karşılaştığı birtakım problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. Sonunda bir gün "Bir kereden bir şey olmaz." diyebilir. Bu durumda bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her şey tekrar en başa döner.

**Slayt 16’yı** yansıtın

**Bağımlı hale gelme riskinin tüm bireylerde eşit olduğunu ve madde kullanım sıklık ve miktarının artabileceğini vurgulayın.**

Yukarıda anlatılan hücresel öğrenme süreci ile ilgili sonuç ve çıkarımlar şu şekilde sıralanabilir;

* Hücre yapısı ve işlevi, insan türü için özdeştir.
* Kişinin eğitimi, toplumsal konumu, gelir düzeyi vb. etmenlerin bu özdeşlik üzerinde belirleyici bir etkisi yoktur.
* Madde kullanan herkes için bağımlı hale gelme riski eşittir.
* Kullanımı emniyetli bir bağımlılık maddesi yoktur.
* Hücresel öğrenme süreci herkes için eşdeğer bir seyir özelliği taşır.
* Sonraki zamanlarda aynı etkinin sağlanması için kullanım sıklığı ve/veya miktarı artabilir.

**Slayt 17’yi** yansıtın.

Bağımlılık yapan maddelerin neden olduğu olumsuz etkiler üzerinde durulur. Rahatsızlıklar sıralanır.

**Slayt 18’i** yansıtın.

**Madde Bağımlılığının Etkileri Filmi**

**GENÇLERİN MADDE KULLANDIĞI NASIL ANLAŞILABİLİR?**

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Bir gencin madde kullandığı nasıl anlaşılabilir? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 19’i** yansıtın**.**

**Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan değişimlerin, ergenlik gibi diğer nedenlerle ortaya çıkan değişimlerden temel farkının ani ve keskin bir şekilde ortaya çıkması olduğunu vurgulayın.**

Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan değişimlerin bir boyutu sosyal değişimlerdir.

**Sosyal değişimler de şu şekilde sıralanabilir;**

* Madde kullanmaya gençlerin arkadaş çevresi değişir ve bu arkadaşları hakkında konuşmaktan, bilgi vermekten kaçınırlar.
* Madde kullanımını gizlemek ya da etkisini azaltmak için ilaç ve parfüm kullanımı artabilir.

**Slayt 20’yi** yansıtın**.**

**Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan davranışsal değişimler şu şekilde sıralanabilir;**

1. Madde kullanan gençlerde yetişkinlerden uzak kalma davranışı artabilir. Bu davranışın temel sebebinin gencin madde kullandığının yetişkinler tarafından fark edilmesinden korkması olduğu söylenebilir.
2. Madde kullanan gençlerde sıklıkla okula gitmek istememe, derslere ve okula karşı ilgide ani değişim yaşanması gibi davranışlar görülebilir. Çünkü madde kullanan kişinin hayattaki ilk önceliği maddeyi temin etmektir. Bu durum okulla ilgili çalışmalara zaman ve enerji ayrılmasını engeller.
3. Gencin para harcama konusundaki davranışları da ani şekilde değişir çünkü madde kullanan genç eline para geçtiği anda bu parayı madde temini için kullanacaktır.

Madde kullanan gençlerde gözlemlenebilecek diğer bir değişim ise fiziksel değişimdir.

**Slayt 21’i yansıtın.**

Bir kişinin bağımlılık yapıcı bir madde kullandığını gözlemlere dayanarak fark etmek kolay değildir çünkü madde kullanımı sonucu ortaya çıkan fiziksel değişimler ileri basamaklarda ortaya çıkar. Fiziksel değişimler görülmeye başlandığında bağımlılıkla mücadelenin oldukça zor bir aşamaya gelmiş olduğu söylenebilir. Bu nedenle davranışsal ve sosyal değişimlere odaklanmak madde kullanımını anlamada daha etkin bir yol olacaktır.

**Fiziksel Değişimler ise;**

* Ani kilo kaybı, bitkinlik veya aşırı hareketlilik, gözlerde sürekli kanlanma ve gözbebeklerinde ani daralma olarak sayılabilir.

Bu değişimleri gözlemlerken madde bağımlılarında görülen birçok sosyal, davranışsal ve fiziksel değişimin ergenlik döneminde ortaya çıkan değişimlerle benzerlik gösterdiğini unutmamak ve gözlemlenen değişimleri sadece madde bağımlılığına yormamak gerekir. Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan değişimlerin en belirgin özelliği çok ani ve keskin biçimde ortaya çıkmasıdır.

**KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİ**

**Slayt 22’yi** yansıtın.

Madde bağımlılığı ile mücadelenin en önemli aşamasının önleme olduğunu çünkü bağımlılık meydana geldikten sonra yapılacak çalışmaların hem çok pahalı hem de başarı olasılığının düşük olduğunu ifade edin.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Madde kullanan kişinin topluma verdiği zararlar nelerdir?**

**Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 23’ü** yansıtın.

Madde bağımlılığının sadece kullanan kişiye zarar vermediğini, madde kullanan kişinin maddeyi temin etmek için hırsızlık, gasp gibi diğer suçlara da bulaştığını ve bu durumun tüm toplum için tehdit oluşturduğunu belirtin.

**Slayt 24’ü** yansıtın.

**Madde Bağımlılığını Önleme biçimlerinde ailelere ve okullara düşen temel görevin talebi azaltmak olduğunu vurgulayın.**

Madde kullanımını önleme biçimleri arzı azaltmak ve talebi azaltmak olmak üzere iki biçimde ele alınabilir. Arzı azaltma biçiminde hedef, yasal olmayan maddelerin elde edilebilirliğini zorlaştırmak, kişilerin buna ulaşmasını engellemek, maddenin üretilmesini durdurmaktır. Bu daha çok güvenlik kuvvetlerinin işi olarak görülebilir. Talebi azaltma biçiminde ise temel hedef gençlerin maddeye yönelimini ve kullanma ihtiyacını azaltmaktır. Çünkü bu tür maddelere olan talebin azalması, arzın da kaybolmasına yol açacak ve böylece sorun yok olacaktır. Talebi azaltmak için eğitim programları en önemli yeri işgal etmektedir ve okulların önleme kapsamındaki görevleri de bu noktada başlamaktadır.

**Slayt 25’i** yansıtın.

**Madde bağımlılığını önleme aşamalarında aile ve okulların görev alacağı aşamaların birincil ve ikincil aşamalar olduğunu ifade edin.**

**BİRİNCİL ÖNLEME:** Burada amaç henüz hiç madde kullanmamış kişilerin madde **kullanımını engellemektir.**

**İKİNCİL ÖNLEME:** Alkol veya madde kullanan ancak bağımlı hale gelmemiş kişileri **erken tanımak, tedavi ve önerilerde bulunmak, bağımlı olmasını önlemektir.**

**ÜÇÜNCÜL ÖNLEME :** Bu aşamada amaç madde kullanan kişilerin madde kullanmayı bırakması ve bıraktıktan sonra tekrar bu maddeleri kullanmaya başlanmasının önlenmesidir.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Bir gencin madde kullanmaya başlamasının en önemli nedeni ne olabilir?**

**Slayt 26’yı** yansıtın.

Gençlerin madde kullanmaya başlamasını önleyebilmek için öncelikle gençlerin maddeye başlama nedenlerini ve risk grubunda yer alan ergenlerin ortak özelliklerini bilmek gerekir. Gençlerin madde kullanmaya başlamasının en önemli nedenleri arkadaş ve meraktır.

**Slayt 27’yi** yansıtın.

**Madde kullanımında arkadaş etkenini vurgulayın.**

Özellikle arkadaş etkeni çok önemlidir. Bir maddeyi tanıtan, özendiren ve teklif eden hemen hemen her zaman yakın arkadaştır. Özellikle esrar ve eroin gibi maddeleri teklif edenler gençlerin yakın çevresinde yer alan kişilerdir. Çünkü uyuşturucu ve uyarıcı madde satmak ağır bir suçtur. Bu nedenle bu maddeleri satan kişiler kendi güvenliklerini düşündükleri için tanımadıkları insanlara asla madde teklif etmez ve satmazlar. Satıcı, madde teklif ettiği kişi teklifini reddetse bile kendisi ihbar etmeyeceğine inandığı kişilere bu maddeleri teklif eder.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Bir gencin madde kullanmaya başlamasının diğer nedenleri neler olabilir? Cevapları aldıktan sonra;**

**Slayt 28’i** yansıtın.

**Gençlerin Madde Kullanmaya Başlamasinin Diğer Nedenleri;**

Aile için sorunlardan kaçmak, farklı görünmek, önem verdiği bir kişiyi model almak, sorun ve sıkıntıları aşmak, dikkat çekmek, yalnızlık ve boşluk duygusunu bastırmak, cesaretini ve delikanlılığını ispat etmek olarak sayılabilir.

**BİR GENCİN HANGİ NEDENLE MADDEYE YÖNELDİĞİNİ BELİRLEYEBİLİRSEK, NASIL ÖNLEYEBİLECEĞİMİZİ DE BELİRLEMİŞ OLURUZ.**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**Slayt 29’u yansıtın.**

**Teknoloji bağımlılığının son yıllardaki en yoğun yaşanan bağımlılık türü olduğunu vurgulayın.**

Teknoloji bağımlığında kişi internet, sosyal medya vb. kullanımına sınırlama getirememektedir. Özellikle internet diğer teknolojilerden farklı olarak sanal dünyada (online) yer alan materyallerin sınırsız ve aktif olarak kullanımını sağlamaktadır. Kişinin tek bir tuşla istediği içeriğe (bilgi, haber, görsel materyal, pornografi, e- posta vb.) ulaşabilmesi de daha cezbedici olmasına neden olmakta, bu nedenle sosyal ve akademik zararlarına rağmen kullanmaya devam edilmekte, yasaklama ya da ulaşım kısıtlandığında yoğun kaygı yaşanmaktadır.

**Slayt 30’u** yansıtın.

**İnternet Bağımlığının Zararları ;**

* İnternetin içeriğine bağlı olarak ortaya çıkan zararlar
* İnternet başında geçirilen vaktin kaybına bağlı olarak ortaya çıkan zararlar
* İnternet ortamına ulaşma sürecinde ortaya çıkan sorunlar

olarak belirtilebilir.

**Slayt 31’i** yansıtın.

**İçeriğe Bağlı Zararlar**

Şiddet ağırlıklı oyunların oynanması, olumsuz arkadaşlar edinme, sanal sohbet ortamlarında yaşına, gelişim düzeyine uygun olmayan iletişimler kurma, yaş ve gelişim düzeylerine uygun olmayan şiddet ve cinsellik içeren site ziyaretleri içeriğe bağlı zararlardandır.

**Slayt 32’yi** yansıtın.

**Harcanan Zamana Bağlı Zararlar**

Çocuklar, gençler ve yetişkinler internet başında zamanlarının önemli bir bölümünü geçirmektedirler. Bu süreç onların sosyal, sanatsal, akademik ve sportif faaliyetlere ayıracakları zamanı azaltmakta ve bu etkinlerde kazanabilecekleri yetileri, bilgileri, arkadaşlıkları, başarıları ve sağlıklarını kaybetmelerine neden olabilmektedir.

**Slayt 33’ü** yansıtın.

**Ulaşım Sürecindeki Zorluklar**

İnternete ulaşımda yaşanabilecek ekonomik sorunlar kişinin bu sorunu çözmek için uygun olmayan yollara başvurmasına neden olabileceği için, çocuk ve genç madde kullanımı ve suça yönelik davranışlar açısından riskli ortamlara girebilir.

**Slayt 34’ü** yansıtın.

Tüm ergenlerin madde kullanmaya başlama olasılığı vardır. Ancak risk grubunda yer aldığı kabul edilen ergenlerin maddeye yönelme olasılığının daha yüksek olduğunu ancak bu davranışları gösteren ergenleri etiketlememek gerektiğini ifade edin.

**Risk Grubunda Yer Alan Ergenlerin Ortak Özellikleri**

Ani tepkiler verme, saldırgan davranışlar gösterme, her şeyi reddetme, aykırı davranışlar gösterme, çabuk heyecanlanma, içedönüklük, fazla itaatkârlık, yaşıtlarından aşırı etkilenme.

**Anne Baba Çocuğun Bağımlılık Yapıcı Bir Madde Kullandığından Şüpheleniyorsa;**

**35, 36, 37 ve 38. slaytlar** kullanılarak ebeveynlerin çocuğun herhangi bir madde kullandığından şüphe ediliyorsa uygun bir şekilde çocukla aşağıdaki hususlara dikkat edilerek konuşulmasının faydalı olacağı anlatılmalıdır.

Siz ve çocuğunuzun hazır olduğunu düşündüğünüz zaman ona sorun. Aileler daha önce böyle bir durumla karşılaşmadığından nasıl bir yol izleyeceklerini de bilemezler. Aile içerisinde çok karmaşık duygular yaşanabilir. Aileler durumu inkâr edebilir ve çocuklarının böyle bir şey yapmadığını düşünebilirler. Aile fertleri birbirlerini suçlayabilirler. Öfkelenebilir ve bununla ilgili olarak çocuklarına zarar vermek isteyebilirler. Eğer çocuğunuzun madde kullandığını düşünüyorsanız yapacağınız en önemli ve ilk şey, bunu uygun bir şekilde yapmak ve konuyla ilgili endişenizi çocuğunuza sormaktır.

Araştırmalar gösteriyor ki, aileler çocukları ile madde problemi hakkında açık bir şekilde konuştuklarında, çocukların kendilerini daha iyi kontrol ettikleri, oto kontrollerinin arttığı ve madde kullanımının getireceği riskli davranışları daha olumsuz gördükleri gözlenmiştir. Bu nedenle de bağımlılık yapıcı maddelerden uzak kaldıkları saptanmıştır.

Çocuklarınızla iletişime geçerken izleyeceğiniz yol yöntem onların gelecekleri için bir fark oluşturabilir ve süreci tersine çevirerek çocuğunuzun bağımlılıktan kurtulmasına önemli bir katkı da bulunabilirsiniz.

* Öncelikle şüphelenilen konuyla ilgili bilgi sahibi olunmalı,
* Dikkatini çekmeden çocuk ve sosyal çevresi izlenmeli.
* Bağımlılık yapıcı maddeler hakkında bilgi edinilmeli,
* Çocuk konuşması için cesaretlendirilmeli,
* Yargılamadan, eleştirmeden, suçlamadan dinlenilmeli,
* Duyguların ifade edilmesine yönelik ben dili kullanmaya özen gösterilmeli,
* Yardım almaya isteklendirilmeli ve yardım alması sağlanmalı,
* Çocuğun bir günde madde bağımlısı olmadığı gibi bir günde de normale dönmeyeceği unutulmamalıdır.
* Çocuk bu durumu reddettiğinde, izlemeye devam edilmeli, sonrasında tekrar konuşmak denenmeli,
* Tekrar izlemeye devam edilmeli ve sonrasında yeniden konuşma denenmeli,
* Yine ret etme söz konusu olursa profesyonel destek alınmalıdır.

**Koruyucu Önleme Faaliyetlerinde Ailenin Rolü**

Ailelerin koruyucu önleme faaliyetlerinde çok önemli bir rolü vardır. Bu noktada ailelere aşağıdaki öneriler sunulabilir.

**Slayt 39’u** yansıtın.

Çocuktan yapılması istenilmeyen davranışı anne babanın kendisi de yapmamalıdır. Çocuk/gencin bulunduğu ortamda, bağımlılık yapıcı madde kullanan ya da kullanımını onaylayan bireyler bulunması, madde kullanımını sıradan, doğal bir eylem gibi gösterir. Sakınma gereksinimi hissettirmeyebilir.

**Slayt 40’ı** yansıtın.

Anne baba, çocuğun serbest zamanlarını yararlı biçimde kullanabilmesi, ilgi ve yeteneklerini fark etmesi ve geliştirmesine yönelik, olanakları ölçüsünde desteklemelidirler.

**Slayt 41’i** yansıtın.

Anne babanın, verdiği sorumlulukla ilgili izleme ve değerlendirme yapması, tamamen başarılı olamasa bile başardığı kadarını takdir etmesi, onun ve yaptıklarının farkında olduğunu göstermesi önemlidir. Sorumluluk verilmesi gücüne güvenildiğini düşündürecek, farkında olunduğunu görmesi ise önemli olduğunu hissettirecektir.

* Çocuklar bazen neyi yapmalarının doğru olacağı konusunda karar vermekte zorlanırlar. Karar vermek için uyması gereken kuralları ve sınırlarını bilmeye ihtiyacı vardır.
* Beklentinizin aşırı olması çocuğun kendini başarısız hissetmesine sebep olur. Beklentinizi potansiyelin altında tutmanız da kendine olan güvenini sarsabilir.
* “Odanı topla.” demekle “Her sabah kalktığında yatağını toplayıp gece yatmadan önce giysi ve eşyalarını dolabına kaldırmanı istiyorum.” demek arasındaki fark açık. Çocuk kendinden beklenenin ne olduğunu anladığından buna uymakta zorlanmayacaktır.
* “Caddede oynama” yerine “Oyun parkında oyna, cadde de değil” demek ona neyin yapılabileceğini söylediğinden sınırların daha anlaşılır olmasını sağlayacaktır.
* Sınırları koyarken çocuğu çok fazla sıkmamaya dikkat edin. Onun da kabul ettiği ortak bir çizgi yakalamaya çalışın.
* Eğer çocuk aynı kuralla ilgili her gün başka bir tutum görüyorsa bu hem sınırlara olan güvenini hem de ebeveynlerine duyduğu saygıyı yitirmesine sebep olacaktır. Bu yüzden anne babanın da koyulan kurallar hakkında hem fikir olması ve birbirinden farklı hareket etmemesi gerekir.

Sınırları aşmasına bir kere bile izin vermeniz bu, sınırların delinebileceğini gösterir. Bundan sonra çocuk hep sınırlarını delmeyi deneyecektir.

**Slayt 42’yi yansıtın.**

Anne babanın çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için sadece temel ihtiyaçlarını (beslenme, barınma, güvenlik, giyim vb.) karşılaması yeterli değildir. Çocukla, birlikte yapılacak etkinlikler planlanmalı, ona zaman ayrılmalıdır. Bu çocuğu anne babaya yakınlaştıracak, kendisine değer verildiğini hissettirecektir.

**Slayt 43’ü yansıtın.**

İnsanların iletişim kurarken farklı davranışlar gösterdiklerini, farklı yollar izlediklerini ve bir insana mesaj iletebilmek için o kişiye uygun davranışlar ve yollar kullanmak gerektiğini ifade edin. Bu nedenle gençlerle iletişim kurabilmek için, gençlerle aynı dili kullanmak gerektiğini belirtin. Aynı dili konuşabilmek için gençlerin izlediği filmlerden, okudukları kitap ve dergilerden, dinledikleri müzik gruplarından haberdar olmanın önemli olduğunu vurgulayın.

**Aşağıdaki soru ile devam edin.**

**Gençlerin arasında popüler olan kitaplara, dergilere, filmlere, müziklere örnek vermek isteyen var mı?** Cevapları aldıktan sonra gençlerin hangi kaynaklardan beslendiklerini, dünyaya nasıl baktıklarını, dünyayı nasıl algıladıklarını bilmezsek gençleri anlayamayacağımızı ve onlarla etkin iletişim kuramayacağımızı söyleyin.

**Slayt 44’ü yansıtın.**

Doğruyu öğrenmeleri, daha iyi yapabilmeleri için aşırı kontrol uygulamak sadece baskı hissettirecek ve anne babayı itici hale getirecektir. Çocuk ve gençler yaparak, yaşayarak, izleyerek öğrenirler. Öğrenme sürecinde hata yapmaları kaçınılmazdır. Anne babaların anlayışlı, sabırlı ve destekleyici olmaları çocuğun sağlıklı kişilik gelişimine katkı sağlar.

Çocuğun başkalarının güdümü altında davranmaması ancak iç denetiminin güçlü olmasıyla mümkündür. İç denetiminin gelişebilmesi için anne babanın sınırlar koyması, çocuğun gelişim düzeyine uygun ölçüde karar verme özgürlüğünün bulunması gerekir.

Aşırı hoş görü ve alttan alma davranışı, en az aşırı sertlik ya da duygusuzca davranmak kadar sorun yaratır. Çocuk ya da gencin her davranışını hoş görmek gibi hatalarını aşırı şekilde görmezlikten gelmek de sınırlar konusunda bilinç oluşturmasını engeller.Risklerden korunmada sınırları doğru algılama oldukça önemlidir.

**Slayt 45’i yansıtın.**

Anne babalar çocuklarını severler ama çocuklar bazen bunu açıkça hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Sevildiğini, yakınlık ve dayanışma içinde olduğunu hissetmesi, sorunu olduğunda yanlış kişilere yönelmek yerine anne babaya başvurmasını kolaylaştırıcıdır.

**Slayt 46’yı yansıtın.**

Anne babanın çocuğun arkadaşlarını tanıması, çocuğunu daha iyi tanımasına yardımcı olabilir. Çocuğun seçtiği arkadaşlarını tanımak, arkadaşlarıyla olan iletişimini gözlemlemek, onun hakkında daha fazla bilgi elde edilmesini sağlar.

“Etkileşimde bulunulan bireylerin hayatımızın her alanını etkileyebildiğini, iyi arkadaşın en çok eğlendiren değil, en iyi durumda olmamızı destekleyen arkadaş olduğunu” fark etmesini sağlamak çok önemlidir.

**Slayt 47’i yansıtın**

Anne babanın çocuğun olumsuz davranışlarıyla başa çıkma yöntemi, çocuğa sorun çözme konusunda model oluşturacaktır. Tehditkar ya da onunla rekabete giren bir duruş sergilemek, anne babaya güvenini sarsacaktır. Öfkenin kontrol edilmediği durumlarda sergilenen davranışlar iletişimi bozacaktır.

**Slayt 48’i yansıtın.**

**HUKUKİ DURUM**

Ülkemizde uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle ilgili Anayasa’da, Türk Ceza Kanunu’nda, Ortaöğretim Ödül Ceza ve Disiplin Yönetmeliği’nde ve ilköğretim Kurumları Yönetmeliğinde ceza, yaptırım ve uygulamalar yer almaktadır.

**Slayt 49’u** yansıtın.

**Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği’ne göre**

**Kınama cezasını gerektiren davranışlar**

Madde 164, 1/ç; Tütün ve tütün mamullerini bulundurmak veya içmek,

Madde 164,1/n; Öğretmenin bilgisi ve kontrolü dışında bilişim araçları ile meşgul olmak ve dersin akışını bozmak.”

**Slayt 50’yi** yansıtın.

**Okuldan kısa süreli uzaklaştırma cezasını gerektiren fiil ve davranışlar**

Madde 164 2/a; Kişilere, arkadaşlarına ve okul çalışanlarına sözle, davranışla veya sosyal medya üzerinden hakaret etmek, paylaşmak, yaymak veya başkalarını bu davranışa kışkırtmak.

Madde 164 2/ğ; Bilişim araçları veya sosyal medya yoluyla eğitim ve öğretim faaliyetlerine ve kişilere zarar vermek.

Madde 164 2/k; Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulundurmak veya kullanmak.

**Slayt 51’i** yansıtın.

**Okul değiştirme cezasını gerektiren davranışlar**

Madde 164, 3/i; Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulundurmak veya kullanmak,

Madde 164 3/m Bilişim araçları veya sosyal medya yoluyla eğitim ve öğretimi engellemek, kişilere ağır derecede maddi ve manevi zarar vermek.

Madde 164 3/r Kişilere, arkadaşlarına ve okul çalışanlarına; söz ve davranışlarla sarkıntılık yapmak, iftira etmek, başkalarını bu davranışlara kışkırtmak veya zorlamak, yapılan bu fiilleri sosyal medya yoluyla paylaşmak ve yaymak,

**Slayt 52’yi** yansıtın.

**Örgün eğitim dışına çıkarma cezasını gerektiren davranışlar;**

Madde 164, 4/d; Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapmak,

Madde 164, 4/l Bilişim araçları veya sosyal medya yoluyla; bölücü, yıkıcı, ahlak dışı ve şiddeti özendiren sesli, sözlü, yazılı ve görüntülü içerikler oluşturmak, bunları çoğaltmak, yaymak ve ticaretini yapmak.

**Slayt 53’ü** yansıtın.

**İlköğretim Kurumları Yönetmeliği’ne göre**

**Kınama yaptırımı gerektiren davranışlar;**

* Madde 109, b bendi, 6. fıkra; Okulda ya da okul dışında sigara içmek.

**Okul değiştirme yaptırımını gerektiren davranışlar;**

* Madde 109, c bendi, 16. Fıkra; Başkalarını, alkol veya bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya teşvik etmek.

**Slayt 54’ü** yansıtın.

**Madde Filmi**

**Slayt 55’i** yansıtın ve sunuyu sonlandırın.

**BÖLÜM 3**

**ÖĞRENCİ OTURUMLARI**

****

**ÖĞRENCİLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI**

* Bilgi verirken açık ve kesin bir dil kullanın.
* Öğrencileri konuşmaları için zorlamayın, istedikleri zaman tartışmaya katılmalarına izin verin.
* Önemli fikirlerini, özellikle kullandıkları başa çıkma yöntemlerini vurgulayın.
* Bu önemli fikirleri, özellikle başa çıkma yöntemlerini tahtaya yazın.
* Öğrencilerin yaptığı olumlu yorumlara geri dönün ve bunları pekiştirin.
* Özellikle 4-6. Sınıf düzeyinde maddeler ile ilgili genel bilgi vermek ve madde tanıtıcı görselleri kullanmaktan kaçının.
* Madde ve bağımlılık süreci ile ilgili olumsuz yaşantıları bulunan öğrencilerin grup içerisinde paylaşımları durumunda yargılamaktan kaçınarak özel görüşme için yönlendirilmesini sağlayın.
* Grup etkinliğinin önemli noktalarından bazılarını, özellikle başetme yöntemlerini özetlemeye çalışın.
* Öğrencilerin kullandıkları riskle baş etme becerilerini pekiştirin.
* Bitirmeden önce, sormak ya da eklemek istedikleri bir nokta olup olmadığını sorun.
* Bu konular hakkında her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin.

**ÖĞRENCİ OTURUMLARININ SÜRESİ**

Öğrenci oturumları;

4. Sınıflarda 4 oturum ve her oturum 2 ders saati

6. Sınıflarda 4 oturum ve her oturum 2 ders saati

9. Sınıflarda 4 oturum ve her oturum 2 ders saati olarak planlanmıştır.

**ÖĞRENCİ OTURUMLARINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER**

İlkokul 4. Sınıf Etkinlik Şeması

Ortaokul 6. Sınıf Etkinlik Şeması

Lise 9. Sınıf Etkinlik Şeması

**İLKOKUL 4. SINIF ETKİNLİK ŞEMASI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HAFTA** | **OTURUM** | **ETKİNLİK** | **KAZANIMLARI** | **UYGULAYICI** | **SORUMLU** |
| 1 | 1 | Kendini Tanıma ve Sınıf Kuralları Oluşturma | Kendine uygun kararlar alabilmesi.  Sınırlarının farkına varır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Duyguları Tanıma  Duyguları İfade Etme | Duygularını tanır ve ifade eder.  Başkalarının duygularını fark eder, ifade eder. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | 1 | İstendik/İstenmedik Davranışlar | İnsan ilişkilerini geliştirici davranışları tanır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Hayır Diyebilme Becerisi | Uygun reddetme davranışlarını öğrenir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 3 | 1 | Alay Etme | Alay etme ile baş etme becerilerini öğrenir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Çocuk Hakları  İstismar | Haklarını öğrenir.  Öğrenciler istismar durumlarında kendilerini koruyabilir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 4 | 1 | Teknoloji Kullanımı | Teknolojiyi doğru kullanır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Sağlıklı Büyüme  Resim Etkinliği | Sağlıklı büyüme ve gelişme yollarını öğrenir.  Öğrenciler sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapabileceklerinin resmini çizer. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |

**ORTAOKUL 6. SINIF ETKİNLİK ŞEMASI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HAFTA** | **OTURUM** | **ETKİNLİK** | **KAZANIMLARI** | **UYGULAYICI** | **SORUMLU** |
| 1 | 1 | Tanışma  Sınıf Kuralları Oluşturma | Arkadaşlarını ve kendini tanır.  Sınırlarının farkına varır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Zamanı Etkili Kullanma | Zamanı etkin kullanmayı öğrenir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | 1 | Sorun Çözme | Karşılaştığı sorunlarla baş edebilme becerisi kazanır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Uzlaşma Görüşmesi | Uzlaşmayı ve uzlaşmanın faydalarını öğrenir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 3 | 1 | Hayır Diyebilme | Uygun reddetme davranışını öğrenir. |  |  |
| 2 | Çocuk Hakları | Haklarını öğrenir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 4 | 1 | Teknoloji Kullanımı | Teknolojiyi doğru kullanır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |
| 2 | Sağlıklı Büyüme  Slogan / Afiş Etkinliği | Sağlıklı büyüme ve gelişme yollarını öğrenir.  Öğrenciler sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapabileceklerinin resmini çizer. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman | Okul Müdürü |

**LİSE 9 SINIF ETKİNLİK ŞEMASI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HAFTA** | **OTURUM** | **ETKİNLİK** | **KAZANIMLARI** | **UYGULAYICI** | **SORUMLU** |
| 1 | 1 | Tanışma  Sınıf Kuralları Oluşturmak | Arkadaşlarını ve kendini tanır, arkadaşlarının özelliklerini bilir.  Sınırlarının farkına varır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 2 | Riskler  Özgüven | Yaşamdaki risklerin farkına varır.  Öğrenciler güçlü yanlarını fark etmelerini sağlar. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 2 | 1 | Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı Bağımlılık Yapıcı Diğer Maddeler | Sigara, alkol ve madde kullanımının yaşamına etkisinin farkına varır.  Bağımlılık yapıcı diğer maddeleri öğrenir. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 2 | Teknoloji Bağımlılığı | Teknoloji bağımlılığının yaşantısına olan etkisini kavrar. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 3 | 1 | Grup Psikolojisi | Grup psikolojisinin yaşantısına olan etkisini kavrar. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 2 | Medyanın Etkisi | Medyanın olumlu ve olumsuz etkisini kavrar | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 4 | 1 | Kurallar - Madde Kültürü ve İnanışlar | Madde kullanım kültürü ve yanlış inanışların farkına varır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |
| 2 | Hayır Diyebilme  Kapanış Etkinliği | Gerekli durumlarda hayır diyebilme becerisini kullanır.  Övgü becerisi kazanır. | Rehber Öğretmen / Psikolojik Dan. | Okul Müdürü |

**İLKOKUL 4. SINIF ETKİNLİKLERİ**

**I. HAFTA**

**1. OTURUM**

1. **TANIŞMA / KENDİNİ TANIMA**

**Oturumun Amaçları**

* Uygulayıcıların öğrencileri isimleri ve özellikleriyle tanımalarını sağlamak.
* Öğrencilerin arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini fark etmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin çalışmaları aksatacak durumları ortadan kaldıracak kuralları belirlemenin önemini bilmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kendini ifade etme becerilerini arttırır.
* Arkadaşlarının özelliklerini bilir.
* Öğrenciler kurallar belirlemenin gerekliliğini bilir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**Giriş**

**Çocuklar, bu oturumda “Kendini Tanıma” konusunda etkinlik yapacağız.**

**Kendini Tanıma; duygularımız, düşüncelerimiz ve kişilik özelliklerimizle ilgili bilgi sahibi olmamızdır.**

**Diğer insanlarla iyi bir iletişim kurup kuramadığınızı anlayabilmek için, önce kendinizi ne ölçüde o insanlara anlatabildiğimiz ve bunu davranışlarımıza ne kadar aktarıp gösterdiğimizi bilmemiz gerekir.**

**Kendimiz hakkında tüm gerçekleri bildiğimizi düşünemeyiz. Doğal olarak, hiç kimse kendisiyle ilgili tüm niteliklerini ve özelliklerini bildiğini iddia edemez. İnsan tüm yaşamı boyunca kendini tanımaya, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapmaya devam eder. Diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmemiz için kendimizi tanımamız ve ifade edebilmemiz gerekir.**

**TANIŞMA/KENDİNİ TANIMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Aşağıda yer alan sorular tahtaya alt alta yazılır.
   * + İsminin hikâyesi nedir? ( Sana ismini kim koydu?, İsminin anlamı nedir? Vb.)
     + En sevdiğin özelliğin nedir?
2. **Paylaşmak isteyenlerin tahtadaki soruları sırasıyla cevaplamasını istiyorum ” şeklinde açıklama yapılarak etkinlik başlatılır. (Süre 20-25 dk.)**
3. **SINIF KURALLARI OLUŞTURMAK**

**Giriş**

**Çocuklar sizce kurallar ne için vardır?**

**Sizin bildiğiniz kurallar nelerdir?**

**Çocuklar sizlerinde söylediği gibi, kurallar toplumsal hayatta düzenin sağlanabilmesi için vardır. Kuralların olmadığı yerde düzenden bahsedilemez. İnsanlar kendi haklarını savunamaz ve başkalarının haklarına da saygı gösteremezler.**

**SINIF KURALLARI OLUŞTURMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. “Çocuklar sizinle daha iyi çalışabilmek için uymamız gereken bazı kurallarımız olacak. Gelin bu *kuralları birlikte belirleyelim” denilerek öğrencilerden kural önerileri alınır, tahtaya yazılır.***(Kural sayısının takip edilemeyecek kadar çok olmamasına dikkat ediniz.)**
2. Bu kurallar yazıldıktan sonra eğer belirtilmemişse aşağıdaki kurallardan eklemeler yapılır.

* Tek ses kuralı.
* İzin alarak konuşmak.
* Başka biri konuşurken sözünü kesmemek.
* Herkesin düşüncesine saygılı olmak.
* Arkadaşlarının yaptıkları ve söyledikleri ile alay etmemek.
* Yapılan etkinlik bitinceye kadar yerinde oturmak vb.

1. “Çocuklar sizinle yapacağımız tüm etkinlerde birlikte belirlediğimiz bu kuralları uygulayalım” denilerek etkinlik bitirilir.

**2. OTURUM**

**A. DUYGULARINI TANIMA VE İFADE ETME ETKİNLİĞİ**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin kendi duygularını fark etmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin başkalarının duygularını anlamalarını sağlamak.
* Öğrencilerin kendi duygularını ifade etmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kendi duygularının farkına varır.
* Öğrenciler başkalarının duygularını anlar.
* Öğrenciler kendi duygularını ifade eder.

**Kullanılacak Materyaller**

* Basılı Duygu Kartları Takımı (5 Takım)
* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**DUYGULARINI TANIMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Üzerinde aşağıdaki sözcüklerin veya ifadelerinin basılı olduğu duygu kartları hazırlanır.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mutlu  Coşkulu  Üzgün  Hayal Kırıklığına Uğramış | Telaşlı  Öfkeli  Sıkıntılı  Huzursuz  Sevinçli | Endişeli  Korkmuş  Huzurlu  Sinirli |

**2.** Gönüllü olan öğrenci grubuna (5 öğrenciye) duygu kartları takımı dağıtılır. Aşağıdaki örnek cümleler okunarak öğrencilerin duygu kartlarıyla kendilerini ifade etmeleri sağlanır. Kaldırılan duygu kartlarının diğer öğrenciler tarafından görülmesine dikkat edilir.

* Sevdiğin bir kişiyi gördüğün zaman ne hissedersin?
* Hasta olduğun zaman ne hissedersin?
* Arkadaşlarınla oyun oynarken yenilirsen ne hissedersin?
* Akşam eve gelirken baban sana çok istediğin bir şeyi alıp getirse, ne hissedersin?
* Annenin yeni aldığı pantolon kazayla yırtıldı. Ne hissedersin?
* Derse geç kaldın, ne hissedersin?
* Eve geç kaldın, ne hissedersin?
* Tanımadığın biri sana bir teklifte bulunsa, ne hissedersin?
* Tanımadığın biri sana bir şey verse, ne hissedersin?
* Ailen senin istediğin bir şeyi yapmadığında, ne hissedersin?
* Sen ailenin istediği bir şeyi yapmadığında, ne hissedersin?

**3**. Aşağıda yer alan sorular tahtaya yazılır ve çocuklar hangi durumlarda sizlerin ne tür duygusal tepkiler gösterdiğinizi tahtadaki sorular üzerinden devam edeceğiz denerek etkinlik başlatılır

|  |  |
| --- | --- |
| Nelere sevinirsin?  Nelere üzülürsün?  Nelere öfkelenirsin?  Nelere hayranlık duyarsın? | Nelerden utanırsın?  Neleri kıskanırsın?  Nelere kaygılanırsın?  Nelerden gurur duyarsın? |

1. Gönüllü öğrencilerin cevapları sınıfla paylaşmaları istenir.

**Çocuklar sizlerin de paylaştığınız gibi farklı olay ve durumlar karşısında bazen benzer bazen de farklı duyguları yaşabilir ve yansıtabiliriz. Her olay karşısında herkes aynı duyguları yaşamayabilir. Başkalarının duygularını anlamaya çalışmalı ve saygılı davranmalıyız. Başkalarının duygularını anlayabilmemiz için, duygularımızı ifade edebilmemiz gerekmektedir.**

**ll. HAFTA**

**1. OTURUM**

**A.** **İSTENDIK VE İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin insan ilişkilerinde istendik davranışların neler olduğunu bilmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin insan ilişkilerinde istenmedik davranışların neler olduğunu bilmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler insan ilişkilerinde istendik davranışları bilir.
* Öğrenciler insan ilişkilerinde istenmedik davranışları bilir.
* Öğrencilerin insan ilişkilerinde istendik davranışları benimser.

**Kullanılacak Materyaller**

* Öğrenci sayısı kadar İstendik ve İstenmedik Davranışlar Formu
* Kurşun kalem

**İSTENDİK VE İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Her bir çocuk için aşağıdaki tabloyu çoğaltın.

**İstendik - İstenmedik Davranışlar Formu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Hep kendi istediğim olsun isterim. |  | Arkadaşlarımın elindeki kitabı, kalemi çekip alırım. |
|  | Arkadaşım konuşurken dinlerim. |  | Arkadaşım yanlış yapınca gülerim. |
|  | Yalnız kalan arkadaşımı oyuna katmak isterim. |  | Hasta olduğunda arkadaşıma geçmiş olsun derim. |
|  | Bir arkadaşım bana yardım ettiğinde teşekkür etmeyi unuturum. |  | Sabah sınıfa girince herkese günaydın derim. |
|  | Zor bir durumda olan arkadaşıma yardım edecek zamanım olmaz. |  | Kendimde olan ders araç gereçlerini arkadaşımla/arkadaşlarımla paylaşırım. |
|  | Herkesle güler yüzlü konuşurum. |  | Kantin kuyruğunda öne geçmeye çalışırım. |
|  | Bildiklerimi kendime saklarım. |  | Arkadaşım yeni bir şey giydiğinde “güle güle giy” derim. |
|  | Yemeklerden sonra anneme “eline sağlık anneciğim” derim. |  | Sınıfta arkadaşlarımın saçını çeker, çelme takar veya tekme atarım. |

**2.** Öğrencilerden “İnsan ilişkilerinde kendilerine uygun ve doğru gelen davranış ifadelerinin bulunduğu kutulara + (artı), uygun gelmeyen davranışlara ise - (eksi) işareti ile işaretlenir.”

**3.** İstekli öğrencilerle yaptıkları işaretlemeler konusunda grup paylaşımı yapılır.

**4**. Uygulayıcı tahtada cümlelerin doğru işaretlemesini yaparak, öğrencilerin kendi cevapları ile karşılaştırma yapmalarını sağlar ve aşağıdaki açıklamayı yapar.

**Hepimiz kendi istediğimiz ve istemediğimiz davranışları paylaştık. Bugünden sonra öğrendiklerimiz doğrultusunda davranmaya özen gösterelim. Böylece birbirimizi kırmadan daha doğru davranışlar göstermiş oluruz.**

**2. OTURUM**

**HAYIR DİYEBİLME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilme becerisine sahip olmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde reddebilirler.

**Materyal**

* Hayır Diyebilmek Videosu.

**Giriş**

**Çevremize baktığımızda o kadar çok insanın “hayır” demek istediğini ama çoğu zaman hayır diyemediğini de görüyoruz. Hepimizin hayır diyemediği anlar mutlaka olmaktadır. Ayıp olacak diye birisine hayır diyemediğimiz, bize yanlış gelse de arkadaşımızı kırmamak adına hayır diyemediğimiz zamanlar olmuştur.**

**İstemediğimiz, bizim için zararlı olabilecek bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilmemiz gerekmektedir. Hangi durumlarda hayır dememiz gerektiğini ayırt edebilmek için kendimize şu soruları sorabiliriz.**

* + - **Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?**
    - **Başka birini mutlu etmeye mi çalışıyorum?**
    - **Eğer bunu yapmaya karar verirsem, devamlı yapmak zorunda kalacak mıyım?**

**Bu sorulara verdiğiniz cevaplar “hayır” demenizi gerektiriyorsa her zaman “hayır” demeye hakkınız vardır. Sınırlarınızı koruyabilmek için “hayır” dediğinizde karşınızdakinin vereceği tepkiye hazırlıklı olmanız gerekir. Karşınızdaki kişi ya da arkadaşınız düşmanca davranışlar gösterebilir, sizi utangaçlıkla, korkaklıkla suçlayabilir. Eğer onları üzmemek, oyunbozanlık yapmamak, suçlanmamak gibi kaygılarla “hayır” diyemezseniz bir süre sonra yapmak istemediğiniz ya da sizin için uygun olmayan birçok eylemi yapmak zorunda kalırsınız.**

**HAYIR DİYEBİLME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** “Hayır Diyebilmek” videosu öğrencilere izlettirilir. Video ile ilgili paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilerin görüşleri alınır.

**2.** Aşağıdaki metin sınıfa açıklanır .

**“Bazen insanlar kendileri için zararlı gördükleri ve bu nedenle yapmak istemedikleri bazı işleri yapmak için arkadaşlarının yoğun baskısı altında kalabilirler ve onları gücendirmemek, arkadaşlıklarını kaybetmemek için ‘EVET, PEKİ” demek zorunluluğunu duyabilirler ve bu yüzden de kendilerini sıkıntılı durumlara sokabilirler. Aslında gerçek dostlar insanı zarara sokacak işleri teklif etmemelidir. Ama bu teklifleri yapanlar işin kötü sonuçlar doğurabileceğini düşünememiş olabilirler. Burada önemli olan, sizlerin yapılan teklifleri irdeleyebilmeniz ve zarar getireceğini düşündüğünüz durumlarda, arkadaşlığı kaybetmeyi göze alarak, ‘HAYIR!” diyebilmenizdir.“**

**3.** Öğretmen**, “Arkadaşlar biraz sonra size bazı ifadeler okuyacağım ve size bu konuda ikna etmeye çalışacağım. Ben ne kadar ısrar edersem edeyim, sizden bana kesinlikle hayır cevabını vermenizi istiyorum”** açıklamasını yapar**.** Öğrenciler **“EVET”** cevabını verirse, **“HAYIR”** demesi gerektiği hatırlatılır ve bu durumda nasıl **“HAYIR”** denebileceği açıklanır. Aşağıdaki ifadeleri sırayla okunur ve gönüllü öğrencilere sorar. Bu teklifler konusunda ısrarcı davranarak ikna etmeye çalışır.

* Okulu asıp internet kafeye gidelim.
* Öğretmenin verdiği ödevi yapmadım, ödevini bana versene.
* Sınavda kâğıdını aç, iyice görebileyim.
* Başının ağrısı için ilaç vereyim, onu kullan.
* Ders notlarını bana verir misin, sınava hazırlanacağım.
* Küçük sınıfların parasını alalım, harcayalım.
* Ellerimizi bırakıp bisikleti öyle kullanalım.
* Bundan sonra bu arkadaşımızın lakabı bu. Sende ona böyle söyle.
* Marketten parasını ödemeden bir şeyler alalım.

**III. HAFTA**

**1. OTURUM**

**ALAY ETME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin alay edilen bireyin duygularını anlamalarını sağlamak.
* Öğrencilerin alay etmenin olumsuz sonuçlarını kavramalarını sağlamak.
* Öğrencilerin alay etme ile başetme becerilerini öğrenmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler alay edilen bireylerin duygularını anlar.
* Öğrenciler alay etmenin olumsuz sonuçlarını kavrar.
* Öğrenciler alay etme ile başetme becerilerini öğrenir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Hazır Metin

**Giriş**

**“Alay etmek nedir, size ne ifade ediyor?”** Çocukların görüşleri alındıktan sonra;

**Peki, şaka yapmakla alay etmek arasında ne gibi farklar vardır?** Çocukların görüşlerini ifade etmeleri sağlanır.

Çocuklar görüşlerini belirttikten sonra etkinlik başlatılır**.**

**ALAY ETME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Aşağıdaki metin okunur.

**“Hasan uzun boylu, zayıf bir çocuktur. Bir gün okula güzel bir çanta ile gelir. Cem bakmak için çantayı Hasan’ın elinden çekip alır. Hasan Cem’e kızar ve “çantamı geri ver” der. Cem “al çantanı leylek” diyerek, çantayı yere atar. Bu olaydan sonra bazı çocuklar Hasan’a “leylek” demeye başlarlar.”**

**2.** Öğretmen aşağıdaki soruları gruba sorarak grup etkileşimini başlatır.

* Bu durumda Hasan ne hissetmiş olabilir?
* Bu durumda Hasan ne yapmalı?
* Size hiç lakap takan oldu mu? Ne hissettiniz?
* Siz bir arkadaşınızı lakap takarak çağırdınız mı?

**Arkadaşlarımızla eğlenmek için şaka yapmak normaldir ama şaka yapmakla alay etmeyi karıştırmamalıyız.** **Şaka yapıldığında her iki taraf bu durumu komik bulur, eğlenir. Alay edildiğinde ise, bir taraf eğlenirken diğer taraf kırılır, incinir.**

**2. OTURUM**

**ÇOCUK HAKLARI** - **İSTİSMAR**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin kendi hakları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
* Öğrencilerin istismar durumlarında kendilerini koruyabilmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kendi haklarını bilir.
* Öğrenciler istismar durumlarında kendilerini koruyabilir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Bilgisayar
* Projeksiyon
* Çocuk Hakları Filmi.

**Giriş**

**Çocuklar toplum içinde herkesin çeşitli hakları vardır. Sizlerin de sadece çocuk olduğunuz için tanınmış yasal haklarınız var. Eğer bu haklarınızı bilirseniz size yönelik bir haksızlık söz konusu olduğunda haklarınızı daha iyi savunabilirsiniz. Şimdi gelin çocuk hakları konusunda bir film izleyelim**.

**ETKİNLİK UYGULAMA YÖNERGESİ**

* “Çocuk Hakları” filmi öğrencilere izletilir.
* Film izlendikten sonra konuyu pekiştirmek amacıyla “Çocuklar ne tür haklarımız varmış?” sorusu ile etkileşim başlatılır ve öğrencilerin cevaplarını paylaşması istenir.
* “Çocuklar sizlere başka bir konu hakkında da bilgi vermek istiyorum.” denir ve aşağıdaki bilgiler öğrenciye aktarılır.

“Öncelikle, kimlerin sana dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine senin karar verme ve “hayır” deme hakkın olduğunu asla unutma!

Birisi sana uygunsuz biçimde dokunduğunda:

“Hayır” de ve o kişiye yaptığından hoşlanmadığını, dokunmasını istemediğini söyle.

Hızla o kişiden uzaklaş. Hoşlanmadığın bir şekilde sana dokunan kişiden kaç. Bir daha bu kişiyle asla yalnız kalma.

Kendine inan. Sen yanlış birşey yapmadın. Birisi sana uygunsuz bir şekilde dokunursa, olan biteni güvendiğin birine anlat. Tehditlerin seni korkutmasına ve sessiz kalmana neden olmasına izin verme.

Birisi sana dokunur ve bunu aranızda sır olarak saklamanızı isterse kendine şu soruyu sor: “Bu sırrı saklamak beni rahatsız ediyor mu?” Seni rahatsız eden hiçbir sırrı saklama. Anne-babana, bir akrabana, öğretmenine, doktoruna ya da güvendiğin başka bir yetişkine durumu anlat. Anlattığın kişi sana inanmazsa, güvendiğin bir başka kişiyle konuş, birisi sana inanıp yardım edene kadar vazgeçme.

Tehdit veya tacizde bulunan kişiden uzak durmak için elinden geleni yap. Kendini rahatsız veya güvensiz hissetmene neden olacak biçimde sana dokunan kişi ile yalnız kalma.

**İYİ DOKUNMA**

Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel birşeydir. Örneğin:

Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi.

Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi.

Anneanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi.

**KÖTÜ DOKUNMA**

Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır. Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin. Kendinin kötü olduğunu düşünme. Kötü olan sen değil, sana kötü bir şekilde dokunan kişidir. Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunamamalıdır. Kötü dokunmanın ne olduğunu bilmek ister misin?

Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır.

Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu kötü bir dokunmadır.

Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır.

Dokunma senin korkutuyor ve sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır.

Birisi seni kendisine dokunmaya zorluyorsa bu kötü bir dokunmadır.

Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa, bu kötü bir dokunmadır.

Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceği tehdidinde bulunuyorsa bu kötü bir dokunmadır.

Maalesef bazı yetişkinler onlara duyduğun güveni kötüye kullanabilirler. Yanlış yapan sen değil, istemediğin bir biçimde sana dokunan kişidir. Kendini suçlama ve kimsenin de seni suçlamasına izin verme.

**IV. HAFTA**

**1. OTURUM**

**TEKNOLOJİ KULLANIMI**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin teknolojik ürünleri doğru ve sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler teknolojiyi doğru şekilde kullanmayı öğrenir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Teknoloji kullanımı resimleri

**Giriş**

**Teknoloji hayatımızda her alanda olduğu gibi eğitim alanında da doğru kullanıldığında büyük kolaylıklar ve fayda sağlar. Günümüzde her geçen gün gelişmeye devam eden ve hayatımızı ciddi anlamda kolaylaştıran teknolojik aletlerin şu ana kadar hep eğitimi olumsuz etkilediği söylendi. Aslında teknolojik aletler doğru kullanıldığı takdirde eğitime olan katkısı çok büyüktür.**

**Peki çocuklar eğitimimize kolaylık ve katkı sağlayan teknolojik ürünler hangileridir?** diye sorulur.

Cevap vermek isteyen isteyen öğrencilerin görüşleri alınır. Eğer öğrencilerin cevaplarında belirtilmemişse aşağıdaki maddeler eklenir

* Bilgisayar ve İnternet
* TV
* Projeksiyon
* Radyo
* Akıllı tahta
* Cep telefonu

**Evet çocuklar sizlerin de belirttiği bu teknolojik ürünler eğitimimize ciddi anlamda katkı ve kolaylık sağlar.**

**Şu anda ülkemizde evinde bilgisayar ve internet bulunmayan çok az ev bulunmaktadır. İnternet ortamı eğitimimize katkı sağlayacak ve kolay erişebileceğimiz birçok kaynak ve içeriği bünyesinde bulundurmaktadır. Sizler internet üzerinden konu anlatımları, testler, sınav soruları, eğitim videoları, eğitim haberleri gibi birçok alandan içeriğe kolayca ulaşabilirsiniz. Bunları kullanarak kendinizi geliştirme imkanına sahip olabilirsiniz. Bunun yanı sıra televizyonda bulunan birçok eğitim programları, belgeseller, genel kültür sağlayan yarışmalar, programlar gibi yararlı içeriklerde sizlerin eğitimine katkı sağlamaktadır. Yani teknolojik aletlerin neredeyse hepsi eğitime katkıda bulunup, siz öğrencilerin bilgiler edinebileceği kaynaklardır.**

**Peki, çocuklar doğru kullandığımızda eğitimimize katkı sağlayan bu teknolojik ürünlerin yanlış kullanımı sizce nasıl olur?** diye sorulur.

Öğrencilerin cevapları alınır.

Cevaplar arasında yok ise aşağıdaki maddelerden ekleme yapılır.

* Bilgisayar başında saatlerce zaman geçirmek ve sosyal hayattan uzaklaşmak
* İnternet oyunlarında çok vakit harcamak
* İnternet ortamında sanal ilişkiler kurmak, gizli, özel, bilgi ve fotoğrafları paylaşmak.

**Evet çocuklar sizlerin de belirttiğiniz gibi teknolojik ürünler doğru bir amaçla ve gerektiği kadar vakit harcayarak kullanıldığı zaman eğitimimize ve gelişimimize büyük katkılar sağlasa da yanlış kullanıldığı zaman bize ciddi zararlar verir.**

**Teknolojik ürünlerle ilgili resimler sırasıyla öğrencilere gösterilerek bu resimlerle ilgili düşünceleri sorulur.**

**Cevap vermek isteyen öğrencilerin görüşleri alınır.**

Teknolojik ürünleri kullanarak;

* Bilgiye hızlı ve kolay erişebiliriz
* Konu anlatımlarına ulaşabilir ve bilgimizi artırabiliriz.
* İhtiyaç duyduğumuz testlere ulaşabilir ve test çözerek derslerdeki başarımızı artırabiliriz.
* Eğitici video, film, belgesel, Tv programlarına ulaşıp kendimizi geliştirebiliriz.
* Diğer insanlarla kolaylıkla ve hızlı iletişim kurabiliriz.
* Serbest zamanlarımızda müzik, oyun, filmlerle eğlenebiliriz
* Ödev konularına hızlı ve kolay bir şekilde ulaşabiliriz.
* Serbest zamanlarımızda ilgilerimiz doğrultusunda araştırmalar yaparak kendimizi geliştirebiliriz.

**Ancak teknolojik ürünleri doğru bir amaçla ve sınırlı bir zaman diliminde kullanmaya dikkat etmeliyiz. Aksi takdirde teknolojik ürünler eğitimimize ve gelişimimize ciddi zarar verir.**

**SAĞLIKLI BÜYÜME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin sağlıklı büyümek ve gelişmek için nelere yapabileceklerini bilmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapabileceklerini bilir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Tahta
* Tebeşir
* Resim Kağıdı
* Pastel Boya
* Bant

**Giriş**

**Hepimiz büyür ve gelişiriz. Sağlıklı büyümek ve gelişmek bizlerin daha mutlu bir yaşama ilerlemesinin en önemli adımlarındandır. Gelişimimizin sağlıklı olması bizlerin hem sosyal hem de akademik alanlarda daha başarılı olmamızı sağlayabilir.**

**SAĞLIKLI BÜYÜME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Öğrencilere sağlıklı büyüme ve gelişme için ne yapmaları gerektiği sorulur.

1. Öğrencilerin söyledikleri tahtaya yazılır.
2. Aşağıdaki listeye bakılarak eksikler tamamlanır.

* Beslenme
* Temizlik
* Dinlenme
* Spor
* Serbest Zaman Etkinlikleri (Tiyatro, sinema, müzik, resim vb.)
* Olumlu Psikolojik Etkinlikler

**4.** Öğrencilerin söyledikleri açıklanarak grup paylaşımı yapılır.

**5.** Öğrencilere resim kâğıtları ve pastel boyalar dağıtılarak, tahtada yazan sağlıklı büyüme ve gelişme konusundaki ifadeler ile ilgili resimler yapmaları istenir. Bu resimlerin daha sonra birleştirilerek tek bir resim haline dönüştürüleceği ve sınıf ya da okul içinde uygun bir yere asılacağı söylenir.

**KAPANIŞ:** **“Böylece bu programın sonuna geldik çocuklar. Bu dört oturum boyunca çok güzel çalışmalar yaptık ve yeni şeyler öğrendik. Bu çalışmalara göstermiş olduğunuz katılıma teşekkür ederken bunları her zaman hatırlamanızı ve yaşamınızda uygulamanızı diliyorum.”**

**ORTAOKUL 6. SINIF ETKİNLİKLERİ**

**I. HAFTA**

**1. OTURUM**

**A. TANIŞMA / KENDİNİ TANIMA**

**Oturumun Amaçları**

* Uygulayıcıların öğrencileri isimleri ve özellikleriyle tanımalarını sağlamak.
* Öğrencilerin arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini fark etmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin çalışmaları aksatacak durumları ortadan kaldıracak kuralları belirlemenin önemini bilmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Arkadaşlarını ve kendini tanır.
* Öğrenciler kendini ifade etme becerilerini arttırır.
* Öğrenciler kurallar belirlemenin gerekliliğini bilir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**Giriş**

**Çocuklar, bu oturumda “Kendini Tanıma” konusunda etkinlik yapacağız.**

**Kendini Tanıma; duygularımız, düşüncelerimiz ve kişilik özelliklerimizle ilgili bilgi sahibi olmamızdır.**

**Diğer insanlarla iyi bir iletişim kurup kuramadığınızı anlayabilmek için, önce kendinizi ne ölçüde o insanlara anlatabildiğimiz ve bunu davranışlarımızla ne kadar gösterdiğimizi bilmemiz gerekir.**

**Kendimiz hakkında tüm gerçekleri bildiğimizi düşünemeyiz. Doğal olarak, hiç kimse kendisiyle ilgili tüm niteliklerini ve özelliklerini bildiğini iddia edemez. İnsan tüm yaşamı boyunca kendini tanımaya, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapmaya devam eder. Diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmemiz için kendimizi tanımamız ve ifade edebilmemiz gerekir.**

**TANIŞMA/KENDİNİ TANIMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

Aşağıda yer alan sorular tahtaya alt alta yazılır.

* + - İsminin hikâyesi nedir? ( Sana ismini kim koydu?, İsminin anlamı nedir? vb.)
    - En sevdiğin özelliğin nedir?

**Paylaşmak isteyenlerin tahtadaki soruları sırasıyla cevaplamasını istiyorum ” şeklinde açıklama yapılarak etkinlik başlatılır. (Süre 20-25 dk.)**

**B. SINIF KURALLARI OLUŞTURMAK**

**Giriş**

**Çocuklar sizce kurallar ne için vardır?**

**Sizin bildiğiniz kurallar nelerdir?**

**Çocuklar sizlerinde söylediği gibi, kurallar toplumsal hayatta düzenin sağlanabilmesi için vardır. Kuralların olmadığı yerde düzenden bahsedilemez. İnsanlar kendi haklarını savunamaz ve başkalarının haklarına da saygı gösteremezler.**

**SINIF KURALLARI OLUŞTURMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

“Çocuklar sizinle daha iyi çalışabilmek için uymamız gereken bazı kurallarımız olacak. Gelin bu *kuralları birlikte belirleyelim” denilerek öğrencilerden kural önerileri alınır, tahtaya yazılır.***(Kural sayısının takip edilemeyecek kadar çok olmamasına dikkat ediniz.)**

Bu kurallar yazıldıktan sonra eğer belirtilmemişse aşağıdaki kurallardan eklemeler yapılır.

* Tek ses kuralı.
* İzin alarak konuşmak.
* Başka biri konuşurken sözünü kesmemek.
* Herkesin düşüncesine saygılı olmak.
* Arkadaşlarının yaptıkları ve söyledikleri ile alay etmemek.
* Yapılan etkinlik bitinceye kadar yerinde oturmak vb.

“Çocuklar sizinle yapacağımız tüm etkinlerde birlikte belirlediğimiz bu kuralları uygulayalım” denilerek etkinlik bitirilir.

**2. OTURUM**

**B. ZAMANI ETKİLİ KULLANMA**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin zamanı etkili kullanmanın önemini ve yöntemini kavramalarını sağlamak.
* Öğrencilerin etkili plan yapmanın önemini ve yöntemini kavramalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler zamanı etkili kullanmanın önemini ve yöntemini kavrarlar.
* Öğrenciler etkili plan yapmanın önemini ve yöntemini kavrarlar.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yeni Bir Planlama 1 Çalışma Kağıdı
* Yeni Bir Planlama 2 Çalışma Kağıdı

**ZAMANI ETKİLİ KULLANMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Öğrencilere “Yeni Bir Planlama-1 Çalışma Kağıdı” dağıtılır.
2. Çalışma kağıdında yer alan Örnek Plan birlikte incelenir.
3. Kendilerine hafta içinde farklı zaman dilimlerini planlamaları için “Yeni Bir Planlama 2 Çalışma Kağıdı” dağıtılır.
4. Öğrencilerin kendi planlamalarını yapmaları için süre verilir.
5. Yapılan planlamalar grupla beraber değerlendirilir.
6. Aşağıda yer alan sorularla grup etkileşimi başlatılır.

* Boş zaman diye bir şey var mıdır?
* Planlı olmak nedir?
* Zamanı planlamak mümkün müdür?
* Zamanı planlamak, geleceğinizi nasıl etkiler?

1. Etkili bir plan yapmanın, yapılan plana uymanın gerekleri tartışılır.
2. İlerleyen haftalarda kendileri için yapacakları planları öğretmenle paylaşılabileceği hatırlatılır.
3. Plan yapmanın zamanı, dolayısıyla kendini kontrol etmedeki olumlu etkisi vurgulanır.

**Zamanı planlamak psikolojik, sosyal, akademik vb. bir çok alanda gelişimi destekler. Aynı zamanda gelecekteki hedeflere ulaşmada da katkı sağlar**, açıklaması yapılır.

**Yeni Bir Planlama 1 Çalışma Kağıdı**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Günler** | **Saat** | **Planlanan İş** | **Açıklama** |
| **Pazartesi** | 17:00 – 18:00 | “80 Günde Devri Alem” kitabından 30 sayfa okuyacağım. | Kitabı 10 sayfa okudum. Arkadaşlarımla oynarken vaktin nasıl geçtiğini bilemedim. Eve geldiğimde saati geçirdiğimi fark ettim. |
| **Salı** | 17:00 – 18:00 | Fen ve Teknoloji performans ödevimi yapacağım. | Kaynaklarımı topladım. Hazırlıklarımı yaptım. Yazmaya başladım. Sürem var, haftaya bitirmeye karar verdim. |
| **Çarşamba** | 17:00 – 18:00 | Arkadaşım Arda’yı / Zeynep’i ziyaret edeceğim. | Erkenden gittim. Çok eğlendim. Eve gecikince annem merak etmiş. |
| **Perşembe** | 17:00 – 18:00 | Televizyonda sürekli takip ettiğim diziyi seyredeceğim | Televizyonun başına oturdum, yatana kadar da kalkmadım. |
| **Cuma** | 17:00 – 18:00 | MineCraft oynayacağım. | Oyunda 13. Seviyeye ulaştım. Bir saat yeterli gelmedi. |
| **Cumartesi** | 17:00 – 18:00 | Matematikten 40 soruluk test çözeceğim. | Testi çözdüm. |
| **Pazar** | 17:00 – 18:00 | Görsel Sanatlar dersi için resmimi tamamlayacağım. | Resmi tamamlamaya çalıştım Bir saat yeterli gelmedi. |

**Yeni Bir Planlama 2 Çalışma Kağıdı**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Günler** | **Saat** | **Planlanan İş** | **Açıklama** |
| **Pazartesi** |  |  |  |
| **Salı** |  |  |  |
| **Çarşamba** |  |  |  |
| **Perşembe** |  |  |  |
| **Cuma** |  |  |  |
| **Cumartesi** |  |  |  |
| **Pazar** |  |  |  |

**II. HAFTA**

**1. OTURUM**

**SORUN ÇÖZME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin sorun çözme becerilerini kazanmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler sorun çözme becerisi kazanır.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**Giriş**

**Yaşamımız boyunca farklı sorunlarla karşılaşmaktayız. Bu sorunları ertelemek ya da geçiştirmek yerine bu sorunları çözmek için uygun yöntemler kullanmamız gerekir. Şimdi bu yöntemleri öğrenmek için bir etkinlik yapacağız.**

**SORUN ÇÖZME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Aşağıdaki maddeler tahtaya yazılır.

* Dur ve “sakin olmalıyım” diye düşün.
* Sorunun ne olduğuna karar ver.
* Sorunu çözebilecek değişik yollar düşün.
* Birini seç.
* Uygula (Yap)
* Kendine sorunu çözüp çözemediğini sor.

**2.** “Anne/ babanız size ödev yapmadan televizyon izlememenizi söylemesine rağmen, televizyon izlediniz. Anne / babanız televizyonu kapattı. Ne yapacağım diye söylenirken, tahtadaki maddeleri kullanmaya ne dersiniz?” denilerek grup paylaşımı başlatılır.

**3.** Öğrencilerden son günlerde evde, okulda, aile fertlerinden biriyle ya da arkadaşlarıyla yaşadıkları bir sorunu söylemeleri istenir. Sorunu tahtada yer alan maddelerden yararlanarak nasıl çözebilecekleri sorulur.

**Çocuklar burada öğrendiğimiz yöntemi karşılaşabileceğiniz sorunları çözerken kullanabilirsiniz.**

**2. OTURUM**

**UZLAŞMA GÖRÜŞMESİ**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin başkalarından farklı düşünebileceklerinin farkına varmalarını sağlamak.
* Öğrencilerin başkalarından farklı düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin uzlaşma yöntemlerini kullanmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler başkalarından farklı düşünebileceklerinin farkına varır.
* Öğrenciler başkalarından farklı düşüncelerini ifade eder.
* Öğrenciler uzlaşma yöntemlerini kullanır.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir
* A4 Kağıdı

**Giriş**

**Diğer insanlarla her zaman aynı istek ya da düşünceleri paylaşmayız. Herkes kendi istek ve düşüncelerinde ısrarcı olursa zaman zaman çatışma yaşayabiliriz. Kendi istek ve düşüncelerimize olduğu gibi başkalarının istek ve düşüncelerine de önem vermeliyiz. Bunu da uzlaşma yöntemlerini kullanarak yapabiliriz.**

**UZLAŞMA GÖRÜŞMESİ ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Aşağıda yer alan maddeleri tahtaya yazın.

* Karşındaki insanla aynı fikirde olup olmadığını düşün.
* Ona bu konuda ne düşündüğünü söyle.
* Kendisinin ne düşündüğünü sor.
* Cevabını dinle.
* Uzlaşmayı teklif et. (ikinizi/hepinizi memnun edecek yolu seç.)

**2.** Aşağıdaki cümleleri tek tek öğrencilere söyleyerek tahtada yer alan maddeler doğrultusunda grup paylaşımı sağlanır.

* Pınar her yazılı sınavda yanındaki arkadaşı İpek’ten kopya istemektedir. Sizce İpek ne yapsın?
* Simit alıp tam ortadan bölüştünüz. Kardeşin ısrarla senin elindeki parçayı istiyor. Ne yaparsın?
* Sınıf içinde klimanın açılıp açılmaması ile ilgili her kafadan bir ses çıkmaktadır, bir an önce karar verilmesi gerekmektedir. Sınıf Başkanı ne yapsın?
* Öğretmen her derse girdiğinde sürekli bir grup öğrencinin derse geç kaldığını görmektedir. Sizce öğretmen ne yapsın?

**Çocuklar, uzlaşma yöntemlerini kullanarak, hem kendimizin hem de karşımızdakilerin istek ve düşüncelerinin önemsendiği, ortak bir fikre varabiliriz. Bu durum, hem bizi hem de karşımızdakileri daha memnun edebilir.**

**III. HAFTA**

**1. OTURUM**

**HAYIR DİYEBILME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilme becerisine sahip olmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilirler.

**Kullanılacak Materyaller**

* Hayır Diyebilme Yöntemleri Formu
* Örnek Cümleler Formu (Formlar önlü arkalı basılarak çoğaltılır.)

**Giriş**

**Çevremize baktığımızda o kadar çok insanın “hayır” demek istediğini ama çoğu zaman hayır diyemediğini de görüyoruz. Hepimizin hayır diyemediği anlar mutlaka olmaktadır. Ayıp olacak diye birisine hayır diyemediğimiz, bize yanlış gelse de arkadaşımızı kırmamak adına hayır diyemediğimiz zamanlar olmuştur.**

**İstemediğimiz, bizim için zararlı olabilecek bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilmemiz gerekmektedir. Hangi durumlarda hayır dememiz gerektiğini ayırt edebilmek için kendimize şu soruları sorabiliriz.**

* + - **Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?**
    - **Başka birini mutlu etmeye mi çalışıyorum?**
    - **Eğer bunu yapmaya karar verirsem, bana bir yük olacak mı ?**

**Bu sorulara verdiğiniz cevaplar “hayır demenizi” gerektiriyorsa her zaman “hayır demeye” hakkınız vardır. Sınırlarınızı koruyabilmek için “hayır dediğinizde“ karşınızdakinin vereceği tepkiye hazırlıklı olmanız gerekir. Karşınızdaki kişi ya da arkadaşınız düşmanca davranışlar gösterebilir, sizi utangaçlıkla, korkaklıkla suçlayabilir.**

**Eğer onları üzmemek, oyun bozanlık yapmamak, suçlanmamak gibi kaygılarla “hayır” diyemezseniz bir süre sonra yapmak istemediğiniz ya da sizin için uygun olmayan birçok eylemi yapmak zorunda kalırsınız.**

**HAYIR DİYEBİLME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. **Biri size yapmayı istemediğiniz bir şey teklif ederse, gerekçe söyleyerek ona “hayır” demeniz en uygun reddetme davranışıdır. Şimdi size dağıtılacak kağıtlarda “hayır” demenize olanak sağlayacak yöntemler örneklerle sıralanmıştır. Bu örnekleri birlikte inceleyelim**.
2. Şimdi kağıdın arkasını çevirelim ve burada yer alan örnekleri aynı yöntemleri kullanarak tamamlayalım.
3. İstekli öğrencilerle cevapları paylaşarak grup etkileşimini sağlanır.
4. “Daha önce reddetme davranışı göstermenizi gerektiren durumlar ile karşılaştınız mı? Bu durumlar neler? Bunlara nasıl tepki gösterdiniz?” diye öğrencilere sorulur.
5. “Bu durumlara reddetme davranışında bulunmazsanız neler olur?” diye öğrencilere sorulur.
6. “Gerektiğinde uygun reddetme davranışında bulunmak size ne kazandırır?” diye öğrencilere sorulur.
7. “Nedenlerini söyleyerek reddetme davranışında bulunmak neden önemlidir?” diye öğrencilere sorulur.
8. Gerektiğinde uygun reddetme davranışında bulunmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Hayır Diyebilme Yöntemleri Formu**

|  |
| --- |
| **Eğer gerekliyse defalarca, “Hayır”,**  “Hayır, teşekkür ederim” diyebilirsin.  **Ne olduğunu söyle ve bunu yapmam de.**  “Bu, kopya çekmektir, yapmam”  “Bu, çalmaktır, bunu yapmam.”  “Bu, kurallara uymamaktır, bunu yapmam.”  “Bu, zararlı maddedir, bunu kullanmam.”  **Lafı değiştir.**  “Projeni bitirdin mi?”  “Bu, harika bir oyun.”  **Soru sor.**  “Neden bunu yapmamı istiyorsunuz?”  “Senin sorunun ne?”  “Benden ne yapmamı istiyorsun?”  **Sebep söyle.**  “Başım derde girsin istemiyorum.”  “Eğer yaparsam kendimi kötü hissederim.”  “Ben, senden farklı biriyim.”  **Espri ya da kinaye kullan.**  “Şaka yapıyor olmalısın, bunun vücuda ne kadar zararlı olduğunu bilmiyor musun?”  **Başka bir şey yapmayı öner.**  “Hadi bisiklete binelim.”  “Hadi oyun oynayalım.”  **Eğer onun arkadaşlığını istiyorsan, kapıyı açık bırak.**  “Daha uygun / zararsız bir şey yapmak istersen, bana haber ver.”  “Bilgisayar oyunu oynamak istersen, ben evde olacağım.” |

**ÖRNEK CÜMLELER FORMU**

Eğer bir arkadaşınız size derse geç girelim derse ………………………………………………………. ……………………….…………………………….……………………………………………………..Eğer bir arkadaşınız size sigara içmeyi teklif ederse ……………………………………………………. ……………………….…………………………….……………………………………………………..Eğer bir arkadaşınız sizden kopya çekmek isterse ……………………………………..………………. ……………………….…………………………….……………………………………………………..Eğer bir arkadaşınız sizden, başka birinden zorla bir şey almanızı isterse ….………………………….. ……………………………………………………………………………………………………………

Eğer bir arkadaşınız, annenize haber vermeden sinemaya gitmeyi teklif ederse ….…………………… ……………………….…………………………………………………………………………………

Eğer bir arkadaşınız size ellerinizi bırakarak, bisiklet sürmeyi teklif ederse ……….………………… ……………………………………………………………………………………………………………

Eğer bir arkadaşınız, boyu kısa olan biriyle alay etmenizi isterse ………………………………………. ……………………….…………………………….……………………………………………………..

Eğer bir arkadaşınız size kantinden izinsiz bir şey almayı teklif ederse ……………………………… …….……………………………………………………………………………………………………

**2. OTURUM**

**ÇOCUK HAKLARI**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin kendi hakları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kendi haklarını bilir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Bilgisayar
* Projeksiyon
* Çocuk Hakları Filmi

**Giriş**

**Çocuklar toplum içinde herkesin çeşitli hakları vardır. Sizlerin de sadece çocuk olduğunuz için tanınmış yasal haklarınız var. Eğer bu haklarınızı bilirseniz size yönelik bir haksızlık söz konusu olduğunda haklarınızı daha iyi savunabilirsiniz. Şimdi gelin çocuk hakları konusunda bir film izleyelim**.

**ÇOCUK HAKLARI ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

* “Çocuk Hakları” filmi öğrencilere izletilir.
* Film izlendikten sonra konuyu pekiştirmek amacıyla aşağıdaki soru ile etkileşim başlatılır.
* “Çocuklar ne tür haklarımız varmış?” diye sorulur ve öğrencilerin cevaplarını paylaşması istenir.

**IV. HAFTA**

1. **OTURUM**

**TEKNOLOJİ KULLANIMI**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin teknolojiyi doğru ve sağlıklı kullanmalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Teknolojiyi doğru kullanır.

**Kullanılacak Materyaller**

* Tahta
* Tebeşir
* Teknolojiyi Nasıl Kullanıyorum Formu

**Giriş**

**Teknolojinin gelişimi insan hayatını değiştirdi. Hayatı bu kadar kolaylaştıran teknoloji öyle imkanlar sundu ki insana, insanın bir parçası olmayı da başardı. Hem de öyle bir parça ki insanların var oluşunu teslim alan bir araca dönüştü.**

**Teknolojinin kendisi bir canavara dönüşmedi belki ama insanoğlu onu canavara dönüştürdü. Kendi içindeki canavarı ona yansıttı. Tüm dürtülerini teknolojiye teslim etti. Teknolojide aldı onu götürdü. Daha doğrusu insanlar teknolojinin kendisini götürmesini istediler. Ama tabi ki kendi istedikleri yöne değil, teknolojinin istediği yöne doğru.**

**TEKNOLOJİ KULLANIMI ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Öğrencilere “Teknolojiyi Nasıl Kullanıyorum Formu” dağıtılır.
2. Öğrencilere teknolojiyi sağlıklı ve doğru kullanmaları için ne yapmaları gerektiği sorulur.
3. Öğrencilerden alınan olumlu cevaplar tahtaya yazılarak grup etkileşimi sağlanır.

**TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIYORUM?**

|  |
| --- |
| 1. İnternete her gün mutlaka giriyor musunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. İnternette gitgide daha fazla mı vakit geçiriyorsunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. İnternete girmediğinizde ya da geçirdiğiniz zamanda bir azalma olduğunda sıkıntı yaşıyor musunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Bağlandıktan sonra zaman kavramını yitiriyor musunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Başka insanlar bilgisayar başında çok zaman geçirmenizden şikâyetçi mi?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Okulu, sosyal hayatı ve daha önceleri zevk aldığınız şeyleri internette olmak için ihmal mi ediyorsunuz? Sırt ağrısı, uyku bozuklukları ve düzensizlikleri, beslenme düzensizlikleri, kilo alımı-kaybı, öz bakım sorunları)   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Aşırı internet kullanımı yüzünden ilişkinizi eğitiminizi riske atıyor, maddi problem yaşıyor musunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Yalnızlık, depresyon, suçluluk gibi zor durumlardan kaçmak için internet i mi kullanıyorsunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Ailenize ya da arkadaşlarınıza internette geçirdiğiniz zaman ya da yaptıklarınız hakkında yalan söylüyor musunuz?   EVET ( ) HAYIR ( )   1. Fiziksel sorunlar yaşıyor musunuz? ( el bileğinde uyuşma-ağrı, his kaybı, gözlerde kuruluk-kızarma-ağrı, baş ağrısı, bel-bacak ağrısı)   EVET ( ) HAYIR ( )  *Bu sorulara verdiğiniz cevaplarda 4 den fazla evet cevabınız varsa teknolojiyi kullanma alışkanlıklarınızı gözden geçirmeniz gerekir.* |

**2. OTURUM**

**SAĞLIKLI BÜYÜME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin sağlıklı büyümek ve gelişmek için nelere yapabileceklerini bilmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapabileceklerini bilir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Tahta
* Tebeşir
* Resim Kağıdı
* Pastel Boya
* Bant

**Giriş**

**Hepimiz büyür ve gelişiriz. Sağlıklı büyümek ve gelişmek bizlerin daha mutlu bir yaşama ilerlememizin en önemli adımlarındandır. Kişisel gelişimimizin sağlıklı olması bizlerin hem sosyal hem de akademik alanlarda daha başarılı olmamızı sağlayabilir.**

**SAĞLIKLI BÜYÜME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Öğrencilere sağlıklı büyüme ve gelişme için ne yapmaları gerektiği sorulur.
2. Öğrencilerin söyledikleri gruplanarak tahtaya yazılır.

* Beslenme
* Dinlenme
* Temizlik
* Spor
* Serbest Zaman Etkinlikleri
* Olumlu Psikolojik Etkiler

1. Öğrencilerin söyledikleri açıklanarak grup paylaşımı yapılır.
2. Öğrenciler 5 gruba ayrılır. Gruplardan sağlıklı büyüme ve gelişmeyi etkileyen etmenler **(Bkz. Bilgi Bankası)** başlığında yer alan konularda resim çalışması yapmaları istenir.
3. Yapılan resimler toplanır. Sınıf ya da okul içinde uygun bir yere asılır.

**KAPANIŞ:**

**“Böylece bu programın sonuna geldik çocuklar. Bu dört oturum boyunca çok güzel çalışmalar yaptık ve yeni şeyler öğrendik. Bu çalışmalara göstermiş olduğunuz katılıma teşekkür ederken bunları her zaman hatırlamanızı ve yaşamınızda uygulamanızı diliyorum.”**

**LİSE 9. SINIF ETKİNLİKLERİ**

**I. HAFTA**

**1. OTURUM**

**A) TANIŞMA / KENDİNİ TANIMA**

**Oturumun Amaçları**

* Uygulayıcıların öğrencileri isimleri ve özellikleriyle tanımalarını sağlamak.
* Öğrencilerin arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini fark etmelerini sağlamak

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kendini ifade etme becerilerini arttırır.

**Kullanılacak Materyaller**

* Kağıt
* Kurşun Kalem
* Yazı Tahtası
* Tenis topu büyüklüğünde yumuşak top
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**Giriş**

**Arkadaşlar bugün bu oturumda kendini tanıma konusunda etkinlik yapacağız.**

**Kendini Tanıma; duygu ve düşüncelerimizle ilişki kurmamız, kendimizde olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilgili bir anlayışa sahip olmamız ve duygu ve davranışlarımızın nedenleri hakkında bir fikre sahip olmamızdır.**

**Diğer insanlarla iyi bir iletişim kurup kuramadığımızı anlayabilmek için, önce kendimizi ne ölçüde o insanlara anlatabildiğimiz ve bunu davranışlarımıza ne kadar gösterdiğimizi bilmemiz gerekir.**

**Kendimiz hakkında tüm gerçekleri bildiğimizi düşünemeyiz. Doğal olarak, hiç kimse kendisiyle ilgili tüm niteliklerini ve özelliklerini bildiğini iddia edemez. İnsan tüm yaşamı boyunca kendini tanımaya, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapmaya devam eder.**

**Diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmemiz için kendimizi tanımamız ve ifade edebilmemiz gerekir.**

**TANIŞMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

**1.** Öğrencilere elinizdeki topu göstererek “arkadaşlar bu topu birbirimize atarak topu elinde

tutan arkadaşımızın ismini ve isminin kısa hikayesini anlatmasını istiyorum. Kendimden başlıyorum” diyerek isminizi ve hikayesini anlatarak başlayın

**B) SINIF KURALLARI OLUŞTURMAK**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin çalışmaları aksatacak durumları engelleyecek kurallar belirlemenin gerekli olduğunu bilmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin birlikte karar verme yöntemlerini öğrenmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin birlikte karar vermenin önemini kavramalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kurallar belirlemenin gerekliliğini bilir.
* Öğrenciler birlikte karar verme yöntemlerini öğrenir.
* Öğrenciler birlikte karar vermenin önemini kavrar.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**Arkadaşlar, sizce kurallar ne için vardır?**

**Sizin bildiğiniz kurallar nelerdir?**

**Arkadaşlar sizlerinde söylediği gibi, kurallar toplumsal hayatta düzenin sağlanabilmesi için vardır. Kuralların olmadığı yerde düzenden bahsedilemez. İnsanlar kendi haklarını savunamaz ve başkalarının haklarına saygı gösteremezler.**

**SINIF KURALLARI OLUŞTURMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Arkadaşlar sizinle daha iyi çalışabilmek için uymamız gereken bazı kurallarımız olacak. Gelin bu

kuralları birlikte belirleyelim” denilerek öğrencilerden kural önerileri tahtaya yazılır.

1. Bu kurallar yazıldıktan sonra eğer belirtilmemişse aşağıdaki kurallardan eklemeler yapılır.

* Tek ses kuralı.
* İzin almadan konuşmamak.
* Başka biri konuşurken sözün arasına girmemek.
* Herkesin düşüncesine saygılı olmak.
* Arkadaşlarının yaptıkları ve söyledikleri ile alay etmemek.
* Sınıfta paylaşılan özel konuları sınıf dışına taşımamak.

**3.** “Arkadaşlar sizinle yapacağımız tüm etkinliklerde beraber belirlemiş olduğumuz bu kurallara uygulayalım” denilerek etkinlik bitirilir.

**2. OTURUM**

**RİSKLER – ÖZGÜVEN**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin, günlük hayatta yaşayacakları riskleri bilmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin madde kullanan bireylerin kendileri için oluşturacağı riski kavramalarını sağlamak.
* Öğrencilerin kendisi için risk yaratan ortamları ayırt etmelerini sağlamak.
* Öğrencilerin, güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler, günlük hayatta yaşayacakları riskleri bilir.
* Öğrenciler madde kullanan bireylerin kendileri için oluşturacağı riski kavrar.
* Öğrenciler yaşamlarını olumsuz etkileyecek risklerden kendini korur.
* Öğrenciler risk yaratan ortamlardan uzak durur.
* Öğrenciler güçlü yanlarını bilir.

**Kullanılacak Materyal**

* Tahta Kalemi
* Yazı Tahtası

**RİSKLER ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. “Risk nedir?” sorusuyla etkileşim başlatılır.

Öğrencilerin kendi bilgilerini ve cevaplarını paylaşmalarını sağlayın.

**Risk kelime anlamı ile ihtimal, belirsizlik demektir. Risk, bir şeylerin yanlış gitme olasılığına denir. Eğer bir davranış ya da seçim, olumsuz sonuçlar oluşturma potansiyeli taşıyorsa bunlara risk denir. Bu durum hayatımız üzerindeki kontrolü kaybettiğimiz anlamı taşır. Risk almak sonuçlarının nasıl olacağını tam kestirememektir. Risk alıyorsak olaylar kontrolümüz altında değildir.**

1. Öğrencilerin ifade etmediği bölümler aşağıdaki maddelerden tamamlanır.

* Kendiniz ya da arkadaşlarınızdan kaynaklı göze aldığınız riskler neler olabilir?
  + Saldırgan ve sinirli davranışlar,
* Sigara içmek,
* Alkol kullanmak
* Doktor reçetesi dışında ilaç kullanmak
* Eve gitmemek
* Okuldan kaçmak gibi vb. davranışlar olabilir
* Çevresel riskler neler olabilir?
* Yanlış tutumlar,
* Göç,
* Yoksulluk,vb.
* Okul kaynaklı riskler neler olabilir?
* Anti-sosyal davranışlar,
* Akademik yetersizlikler vb
* Aileden kaynaklı riskler neler olabilir?
* Evde eğitim ortamı sağlayamama,
* Yoksulluk,
* Olumsuz anne-baba tutumları,
* Olumsuz örnek olma (sigara, alkol vb. madde kullanımı)

1. Aşağıdaki benzer sorularla grup etkileşimi devam ettirilir.

* Sizi madde kullanmaya başlamaktan koruyacak faktörler neler olabilir?
* Maddenin kullanıldığı ortamlardan uzak duran birinin madde kullanma ihtimali ne kadardır?

**ÖZGÜVEN ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik başlatılır.

**Özgüven bizim kendimizi, duygu ve düşüncelerimizi sorunlarımızı başkalarına rahat bir şekilde ifade edebilmemizi sağlar. Özgüven yaşamla baş etmemizi ve sorunlarla gerçekçi bir şekilde mücadele etmemizi sağlar ve zorluklara dayanmamızı kolaylaştırır.**

1. “Özgüveni yeterli birinin ne gibi özellikleri vardır” diye sorulur ve öğrencilerden alınan cevaplar maddeler halinde tahtaya yazılır.

Verilen cevaplar arasında eğer yok ise aşağıdaki maddelerde eklenir.

* Kendiyle barışık olmak
* Fikirlerini Kabul Ettirmek veya İkna Edebilmek
* Cesaret
* İyimserlik,
* İstekli Olmak,
* Sevgi,
* Bağımsızlık,
* Güven,
* Eleştirilere Açık Olmak,
* Duygusal Olgunluk
* Kapasitesini Doğru Değerlendirme Becerisine Sahip Olmak.

1. Öğrencilere A4 kâğıtları dağıtılır ve onlara kendi özgüvenlerini arttıran veya yansıtan 3 kişilik özelliğini yazmaları istenir. 3 dakika süre verilir. Süre sonunda öğrencilerden gönüllü olanların yazdıklarını sınıf ile paylaşmaları sağlanır.
2. Öğrencilerden şimdi de A4 kâğıtlarına, geçmiş yaşamlarında önemli bir başarı olarak hatırladıkları 3 yaşantıyı yazmaları istenir. 5 dakika süre verilir. Süre sonunda öğrencilerden gönüllü olanların yazdıklarını sınıf ile paylaşmaları sağlanır.
3. Öğrencilere sosyal ortamlarda, okul hayatınızda ya da arkadaşlarınızla birlikteyken daha girişken, özgüveni daha yüksek, iletişimi daha güçlü bir kişi olmak için neler yapabilirsiniz? sorusu sorulur ve gönüllü olanların cevapları alınır.
4. Aşağıdaki açıklama yapılarak oturum sonlandırılır.

**Özgüven; sizlerinde belirttiğiniz gibi kendimiz ve yeteneklerimiz hakkında pozitif ve gerçekçi bir anlayışa sahip olduğumuz anlamına gelmektedir. Diğer taraftan, özgüven eksikliği ise; kendinden şüphe duymak, pasiflik, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla tanımlanabilir. İnsanlar neden başarısız, kendine güvensiz, çekingen ya da utangaç olduklarını keşfettiklerinde bu bilgiyi genellikle başarılı olmamalarının bir nedeni olarak kullanırlar. Burada yapılan paylaşımlardan da anlıyorum ki kendimize güvenmemiz için hepimizin farklı kişilik özellikleri, yetenekleri ve başarılı yaşantıları var. Yetenek ve özelliklerimizi geliştirerek yenilerini eklemek bizim elimizde.**

**UNUTMAYALIM Kİ**

**Sorunları, sorunları düşünerek değil çözümleri düşünerek çözebiliriz. Başarısızlıklarımıza değil de başarılarımıza odaklandığımızda yeni başarılar da ardından gelecektir. Çünkü insanlar başarılarını tekrarlayabilme yeteneğine sahiptirler.**

**II. HAFTA**

**1. OTURUM**

**SİGARA, ALKOL VE MADDE KULLANIMI**

**Oturumun Amaçları**

* Bağımlılık yapan maddelerle ilgi bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
* Sigara, alkol ve madde kullanımının yaşamına etkisini öğrenmesini sağlamak.
* Bağımlılık yapan maddelerden uzak durmasını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler bağımlı olma süreci hakkında bilgi sahibi olur.
* Sigara, alkol ve madde kullanımının yaşamlarına olan etkilerini öğrenir.
* Öğrenciler madde kullanımından uzak durur.

**Kullanılacak Materyal**

* Bağımlılık Döngüsü Filmi

**SİGARA, ALKOL VE MADDE KULLANIMI ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Bağımlılık Döngüsü Filmi izletilir. (18 Dakika)
2. Aşağıdaki sorularla etkileşim başlatılır.
   * Gençlerin, sigara, alkol ve diğer maddeleri kullanmakla ilgili beklentileri neler olabilir?
   * Ne düşünür, ne hissederler?
   * Nasıl davranırlar?
   * Ne gibi tehdit ve tehlikelerle karşılaşabilirler?
     + - Sigara 1 – Alkol resmi yansıtılır.
   * Yaşamındaki kısa ve uzun dönemde sonuçları nasıl olabilir?
     + - Sigara 2 resmi yansıtılır
   * Kısa dönemdeki mi yoksa uzun dönemdeki etkilerimi sizin için önemlidir?
     + - Sigara 3 – Sigara 4 resmi yansıtılır
   * Madde üreticileri hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce onlar bizim yaşam kalitemizi düşünüyor olabilirler mi?
   * Yeni kullanıcılar bulamazsa iflas edecek hale gelebilirler mi? Neden yeni müşteriler buluyorlar?

**BAĞIMLILIK YAPICI DİĞER MADDELER**

**Etkileri bakımından bu maddelerin bazıları bizi uyuşturabilir, bazıları halüsinasyonlar görmemize neden olabilir, bazıları da uyarıcı etkileriyle geçici enerji artışı sağlayabilir. Oysa bu etkiler geçici ve sonrasında çok daha kötü hissedilmesine ve yoksunluk belirtisi gösterilmesine sebep olabilir. Bu etkileri oluşturabilen, birbirine alternatif olabilecek maddeler farklı şekillerde temin edilebilir. Bazı maddeleri satın almak bulundurmak ve kullanmak yasaktır. Bu kurallara uymayanlar hukuki yaptırımlara tabi tutulurlar. İlaçlar, endüstriyel amaçlı bazı maddeler, içeceklerde bağımlılık yapıcı birer madde olabilir. Bazı ilaçların doktor reçetesinde belirtilen süreden fazla kullanılması bağımlılık geliştirilmesine sebep olabilir. Kısa ve uzun dönem etkileri olabildiği gibi bilemediğimiz başka etkileri de bulunabilir.**

1. Aşağıdaki sorularla etkileşim başlatılır.

* “Bir kereden bir şey olmaz” sözü doğru mudur?
* “Benim iradem güçlüdür ben bağımlı olmam” sözü doğru mudur?
* “Maddeler hakkında yanlış inanışlar ve kanaatler olabilir. Bu yanlış inanış ve kanaatlerin yakın çevremizdeki bireyler üzerindeki etkileri neler olabilir”? (Örn: Evde ebeveynin, misafirin madde kullanması)
* Bağımlılık yapıcı bir çok maddenin günlük yaşamda çok yakınımızda bulunduğundan haberiniz var mı?
* Doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçların bağımlılık yapıcı birer madde olabileceğini biliyor musunuz?

1. Maddeler ve madde bağımlılığı ile mücadele ile ilgili, doğru bilgiye nereden ulaşabilecekleri ile ilgili bilgi verilir.

* Üniversitelerin Psikiyatri Servisleri
* AMATEM (Alkol Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)
* UMATEM(Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)
* Emniyet Müdürlükleri,
* Sağlık bakanlığı, İl Sağlık Müdürlükleri vb. devlet kurumlarının hazırladıkları web siteleri.
* Rehberlik ve Araştırma Merkezleri
* Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik servislerinden de bilgi alabileceğini belirtilir.

**2. OTURUM**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**Oturumun Amaçları**

* Teknolojiyi doğru kullanmayı öğrenebilme
* Güvenli ve kontrollü bir internet becerisini kazandırma

**Kazanımlar**

* Teknoloji bağımlılığının yaşantısına olan etkisini kavrar

**Kullanılacak Materyaller**

* Yazı Tahtası
* Tahta Kalemi – Tebeşir

**Giriş**

**Arkadaşlar bu oturumda teknoloji bağılılığı konusunda etkinlik yapacağız.**

**İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.**

**Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımının eğitim ve meslek hayatını, özel hayatı olumsuz etkilediğini gözlemliyor, sizlerin de dikkatini buraya çekmek istiyoruz.**

**TEKNOLOLOJİ BAĞIMLILIĞI UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Sizce bağımlılık yapıcı teknolojik ürünler nelerdir? Sizce Madde bağımlılığıyla teknoloji bağımlılığı bir birine benzer mi? sorularıyla öğrencilerin dikkati teknoloji bağımlılığına çekilir.
2. Aşağıda yer alan teknoloji bağımlılığının belirtilerini gösteren sorularla grup etkinliği başlatılır.

* Günde kaç dakika yada saat internete zaman ayırıyorsunuz?
* Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı ne tür fiziksel sorunlarınız oluyor?
* İnternete girmek için nelerden ödün veriyorsunuz ?
* Bilgisayarınız yada cep telefonunuzdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissediyor musunuz?
* Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında zaman geçiriyor musunuz?
* Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylediniz mi? sorularını uygulayıcı sınıfa yöneltir.

1. Öğrencilerin cevapları müdahale edilmeden dinlenir ve duygularını ifade etmek için cesaretlendirilirler. Verilen cevaplar gerekirse başlıklar halinde tahtaya yazılarak öğrencilerin farkındalığı artırılır.

**4**. Uygulayıcı öğrencilerin verdikleri cevaplar üzerinden konuyla ilgili açıklamalarda bulunarak aşağıdaki açıklamayı yapar.

**Arkadaşlar sizlerinde ifade ettiği gibi teknoloji bağımlılığı da madde bağımlılığı gibi insanlarda fiziksel ve duygusal etkiler bırakmaktadır. Bilgisayarı bozulan, internete giremeyen, cep telefonu kaybolan insanlarla diyalog kurmayı deneyin, tıpkı bir madde yoksunluğundaki bireyin özelliklerini taşıdıklarını gözlemleyeceksiniz. Huzursuz, sıkıntılı, öfkeli ve mutsuz. Teknolojinin kullanımının mutlaka dengelememiz gerekmektedir. Teknolojiye karşı çıkamayız. Çünkü bize sağladığı çok fazla faydaları da bulunmaktadır. Bir kaç örnek verecek olursak, banka işlemleri yapmak, güncel bilgilere ulaşmak, ödev konularına hızlı ulaşmak, gelişen dünyada yenilikleri takip etmek, merkezi sınavlara müracaaat etmek, sınav sonuçlarını öğrenmek, bilimsel araştırmalar yapmak, veri gönderiminde bulunmak gibi sayamayacağımız kadar teknolojinin pek çok faydaları vardır. Ancak amaçsız ve yoğun bir kullanım olursa duygusal ve fiziksel özelliklerimizde bir takım bozulmalar meydana gelebilmektedir.**

Örnek verecek olursak;

* Görme ile ilgili sorunlar,
* Duruş ve iskelet bozuklukları,
* Uzun süreli radyasyona maruz kalma,
* Hareket kısıtlılığının getirdiği kas ve eklem problemleri,
* Obezite riski,
* Uyku kalitesinde bozulmalar ve uykuya dalış sorunları,
* Ders başarısında düşüşler,
* Fazla para harcama,
* Çevreyle iletişim kurmama, toplumdan kopukluk,
* Okul devamsızlığının artması,
* Saldırganlığın artması,
* Duygusal karışıklık bunlardan bazılarıdır.

**Birbirimizden uzaklaştığımızın farkına varamıyoruz. Her gün bilgisayarın başında oturup adeta esir durumuna gelebiliyoruz. Teknoloji işlerimizi kolaylaştırıyor, basitleştiriyor, hızlandırıyor. Fakat bizi toplumdan ve çevremizden uzaklaştırmaktadır. Bilgisayar başında zamanımızı geçirirken dostları da ihmal etmemeliyiz. Anne babamıza, arkadaşlarımıza, diğer dostlarımıza zaman ayırabilmeliyiz. Eğer bu dengeyi kurabilirsek hem teknolojinin güzelliklerinden faydalanmış olur, hem de ilişkilerimizi, normal bir düzen içerisinde tutmuş oluruz, unutmamalıyız ki teknoloji bağımlılığı tedavisi de madde kullanımı gibi uzun soluklu bir tedavi gerektirmektedir.**

**III. HAFTA**

**1. OTURUM**

**GRUP PSİKOLOJISI**

**Oturumun Amaçları**

* Grup psikolojisinin yaşantısına olan etkisini kavramasını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Grup psikolojisinin yaşantısına olan etkisini kavrar.

**Kullanılacak Materyaller**

* Sosyal Uyum Deneyi Filmi

**GRUP PSİKOLOJİSİ ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Öğrencilere sosyal Uyum Deneyi Filmi gösterilir.
2. Aşağıda yer alan sorularla grup etkileşimi başlatılır.

* Arkadaşlar bugüne kadar içinde bulunduğunuz arkadaş grubunun sizin kararlarınızı etkilediğini düşündüğünüz oldu mu?
* Hiç istemediğiniz halde arkadaş grubuna dahil olmak için uygun bulmadığınız herhangi bir şey yaptınız mı?
* Grubunuzun onaylamadığı bir davranış sergilediğinizde kendinizi nasıl hissedersiniz?
* Yaşamla ilgili tercihlerinizde en çok neler etkili olur?

**Grubun baskısı insan psikolojisi üzerinde önemli bir etki yarattığı için bazen kişiler inanmasalar bile grup tarafından kabul görmek ve beğenilmek için gruba uyum sağlarlar.**

**2. OTURUM**

**MEDYANIN ETKİSİ**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin medyanın olumlu ve olumsuz etkilerini kavramalarını sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler medyanın olumlu ve olumsuz etkisini kavrar.

**Kullanılacak Materyal**

* Bakış Açısı 1 ve Bakış Açısı 2 filmi

**MEDYANIN ETKİSİ ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Bakış Açısı 1 filmi izlettirilir.(4 Dakika)
2. Bakış Açısı 1 filmi izletildikten sonra film İle ilgili öğrencilerin görüşleri alınır.
3. Bakış Açısı 2 filmi izlettirilir. (5 Dakika)
4. Film izlendikten sonra film hakkındaki görüşleri alınır.

**Bazen gördüğümüz ve anlamlandırdığımız şeyler gerçekten öyle olmayabilir. Medyada yer alan haberler ve bu haberlerde kullanılan materyaller bizim algımıza göre olumlu ya da olumsuz etkiler yaratabilir. Bazen de medya bunu kişilerin algılarını istedikleri gibi yönlendirebilmek için kullanabilir. Gerçekte olanla, görünen arasında fark olabileceğini her zaman dikkate almamız gerekir.**

1. Öğrencilerden kullandıkları medya araçlarını söylemeleri istenir ve bunlar tahtaya yazılır. Eksik kalanlar aşağıdaki listeden tamamlanır.

* İnternet; sosyal paylaşım siteleri ( Facebook, Youtube, Twitter, Instagram)
* TV
* Radyo
* Gazete
* Dergi
* Kitap
* Sinema
* Müzik

1. Aşağıdaki soruları gruba yönelterek yazmış oldukları örnekler üzerinden grup etkileşimini devam ettirin.

* İnsanların medya kullanım nedenleri nelerdir? (Eğlence, heyecan, boş zaman, grup kimliği, bilgiye ulaşma)
* En çok kullandığınız medya aracı hangisi?
* Seçtiğiniz medya aracı gençler hakkında ne söylüyor, gençleri nasıl yansıtıyor?
* Seçtiğiniz medya aracı gençlik kültürünün neye benzediği hakkında ne söylüyor?
* Kendi imajınızı nasıl tanımlarsınız?
* Gençlik kültürünü nasıl tanımlarsınız?
* Medya bakış açımızı nasıl etkileyebilir?
* Riskli medya mesajlarına nasıl karşı koyabiliriz?
* Etkilendiğiniz veya öğrendiğiniz bilgilerin doğruluğu ve yanlışlığını ayırt edebilir misiniz?

**Medyanın yaşamımız üzerindeki etkisi herkes tarafından kabul edilmektedir. Bu etkiler olumlu olduğu kadar olumsuz sonuçlarda doğurabilmektedir. Özendirici olan şeylerin bazen bizim için tehdit, bazen de sağlıksız olduğu görülmektedir. Tercihlerimize yönelik yapılmış olan reklam vb. etkiler sağlıksız kararlar almamıza neden olabilmektedir. Örneğin filmlerdeki veya dizilerdeki bazı sahneler, reklam spotları, sokakta karşılaştığımız ilanlar vb.**

**Medya hayatımızın hemen her döneminde sıklıkla karşılaştığımız, etkisi kaçınılmaz olan kitle iletişim aracıdır. Medyada yer alan haberlerin doğruluğu, yeterli olup olmaması gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. Bazen insan sağlığına zararlı olan bazı maddelerin reklamları ile ürünün alımına özendirildiğine ve teşvik edildiğine şahit olabiliriz. Bunların kanunen neden yasal olduğunu sorgulayabiliriz. Reklamların her zaman insan sağlığını ve gelişimini dikkate almadığını gözleyerek hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Reklamlar ya da ürün tanıtımları insanların alım yapmasını özendirmeye yönelik tasarlanmaktadırlar. İdeal erkek, ideal kadın vb. tipler konusunda kitleleri yönlendirebilirler. Kişilerin algılarına yönelik yayınlar yaparak oluşturdukları etkilerin sonucu olarak kullanıma özendirme ya da ihtiyaç duyma algısı yaratabilirler. Medyanın bize ne söylediğine dikkat etmeliyiz.**

**UNUTMAYIN!**

* **Bazı büyük şirketler ürettikleri mamulleri satmak için sizi etkilemek isterler.**
* **Popüler kişileri kullanarak sizi etkilemek isterler.**
* **Güzel ve sağlıklı olmakla ilgili sizi şekillendirmeye çalışabilirler.**
* **Medya için “gerçeklik” olan şeylerin “size ne ifade ettiğine” dikkat edin.**
* **Medya ile etkiliğinizi azaltmaya çalışın.**
* **Size verilen mesajları başkaları ile konuşun tartışın.**
* **Sizin için son derece zararlı ürünler ve yaşantılar size çok normal ve hatta sempatik-özendirici bir şekilde sunulabilir.**

**IV. HAFTA**

**1. OTURUM**

**KURALLAR - MADDE KÜLTÜRÜ VE İNANIŞLAR**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin kuralların kişilik oluşumu ve gelişimindeki önemini anlamalarını sağlamak.
* Öğrencilerin madde kullanım kültürü ve yanlış inanışlar hakkında bilgi edinmesini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kuralların kişilik oluşumu ve gelişimindeki önemini anlar.
* Öğrenciler madde kullanım kültürü ve yanlış inanışlar hakkında bilgi edinir.

**Kullanılacak Materyal**

* Kalem
* Kağıt
* Yazı Tahtası
* Yazı Kalemi - Tebeşir

**KURALLAR - MADDE KÜLTÜRÜ VE İNANIŞLAR ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Aşağıdaki sorular sorularak etkinlik başlatılır.

* Sizce kişisel kural nedir?
* Sizlerin kişisel kuralları, ilkeleri nelerdir?
* Sizce kişisel kurallarımızın olması hayatımıza nasıl katkı sağlar?

1. Kendi kurallarımızı, ilkelerimizi oluştururken nelerden etkileniriz? Eksik kalanlar aşağıdaki listeden tamamlanır.

* Arkadaşlar
* Aile
* Toplum
* Medya vb.

1. Bilgiler kazanılıp, değerlendirmeler yapıldıkça kişisel kurallar, ilkeler oluşmaya başlar. Kişisel kurallarla grup kuralları arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Kişisel kurallarımız zaman içerisinde üyesi bulunduğumuz grup kurallarından etkilenebileceği gibi, bazen de bizim kişisel kurallarımız grup kurallarını etkileyebilir.

Bunlar;

* Grup içerisinde aynı tarz giyinme,
* Aynı tarz saç şekli
* Aynı tarz konuşma, iletişim kurma
* Aynı tarz davranış biçimi gösterme vb.? Bunlara örnekler verebilir misiniz diyerek gruptan örnekler alınır.

1. Bazen aynı grup içerisinde grubun bir üyesi olarak katılmadığınız ve onaylamadığınız davranışlar içerisine girebilirsiniz. Bunlar neler olabilir? diyerek gruptan örnekler alınır.
2. Kendi kurallarımız ve başkalarının kuralları çatıştığı zaman nasıl davranırız?
3. Akran baskısı sizin için ne anlama gelmektedir? Akran baskısı ve akran kuralları hayatımızı nasıl etkiler?
4. Aşağıdaki başlıklar tahtaya yazılır. Öğrenciler tarafından verilen örnekler tahtaya yazılır ve başlıklar üzerinden değerlendirme yapılması istenir.

**AKRAN KURALLARI** (Bir sosyal grubun ortalama veya tipik algılanan davranışlarıdır.)

**SENİN KURALLARIN** (Yaşıtların için doğru kabul ettiğin davranışlar.)

**BAŞKALARININ KURALLARI** (Diğer insanların davranışlarına verdiği tepkiler.)

1. Daha önce öğrendiğimiz bazı bilgilerin gerçeği her zaman yansıtmadığını, medyanın etkisi oturumunda konuşmuştuk. Bazen okuduğunuz, izlediğiniz veya dinlediğiniz bilgiler yanlış algı oluşturmanıza sebep olabilirler. Bunlar neler olabilir? diyerek liste oluşturulur, eksik kalanlar aşağıdaki tablodan tamamlanır.

* Film veya dizilerdeki bazı sahneler( alkol, sigara vb. sahneler),
* Aile bireylerinin sigara, alkol vb. kullanması,
* Eve gelen misafirin sigara, alkol vb. kullanması,
* Küçük yaştaki çocuklara yetişkinler tarafından sigara içirilmesi,
* Reklamların sizin algınız üzerindeki etkileri,
* Model aldığınız, benzemeye çalıştığımız kişilerin sigara, alkol vb. maddeleri kullanıyor olması.

**Yaşam döngüsü uzun bir süreçtir. Bu sürecin iyi yönetilebilmesi ve sağlıklı geçebilmesi için riskler ve riskli durumlarla baş etme becerilerinin geliştirilmesi ve yaşama geçirilmesi çok önemlidir. Yapılan her seçimin sizi başka yönlere ve yerlere götürebileceğini unutmamak gerekir.**

**Unutmayın !**

* **Yaşam herkes için bir kereliktir.**
* **Bazı tercihler felakete sebep olabilir.**
* **Yaşam kumanda aletiyle yönetilemez, değiştirilemez.**

**2. OTURUM**

**HAYIR DİYEBİLME**

**Oturumun Amaçları**

* Öğrencilerin, istemedikleri durumlarda açıkça ve kendilerine güvenerek hayır demelerini sağlamak.

**Kazanımlar**

* Öğrenciler kendilerine uygun kararlar alır.
* Öğrencilerin özgüveni gelişir.
* Öğrenciler hayır deme becerisi kazanır.

**Kullanılacak Materyal**

* Hayır Diyebilme Formu
* Kalem - Kağıt – Silgi

**Bazen insanlar kendileri için zararlı gördükleri ve bu nedenle yapmak istemedikleri bazı işleri yapmak için arkadaşlarının yoğun baskısı altında kalabilirler. Onları gücendirmemek, arkadaşlıklarını kaybetmemek için “evet, peki” demek zorunluluğunu duyabilirler. Bu yüzden de kendilerini sıkıntılı durumlara sokabilirler. Aslında gerçek dostlar insanı zarara sokacak işleri teklif etmemelidirler. Ama bu teklifleri yapanlar işin kötü sonuçlar doğurabileceğini düşünememiş olabilirler. Burada önemli olan, sizlerin yapılan teklifleri irdeleyerek ve zarar getirebileceğini düşündüğünüz durumlarda, arkadaşlığınızı kaybetmeyi de göze alarak “hayır!” diyebilmenizdir.**

**Hayır Diyebilme Formu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. “Korku filmi seyretmeyi sevmiyorsunuz ve arkadaşınız size “Benim gerçekten iyi arkadaşımsan benimle beraber gelirsin, bu filmi seyrederiz” diye ısrar ediyor”   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben bu filmi seyretmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** |
| * Kişisel Memnuniyet duyarsın * Kendin hakkında daha iyi duygular geliştirirsin. * Kendi hayatını kontrol edersin. * İnsanların saygısını kazanırsın. * İnsanların saygısını kazanırsın. | | -Arkadaşınız kırılabilir. |
| 1. “Arkadaşınızla birlikte bir yerde yalnız başınıza oturuyorsunuz. Arkadaşınız müzik dinlemeyi ve sigara içmeyi önerdi. Kendisi bir kez içtikten sonra size uzatıp çok keyif vericiydi sen de iç” dedi.   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben sigara içmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** |
| 1. Arkadaşlarınızla pikniğe / sahile gittiniz. Bazı arkadaşlarınız bira içmeniz konusunda ısrar ediyorlar. Siz ise alkol içmek istemiyorsunuz.   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben bira içmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** | |
| 1. “Eğlenmek için bir konsere ya da partiye gittiniz. Oradaki bazı gençler elden ele bir sigara dolaştırıyor. Siz ise içeriğinin ne olduğunu pek de anlamadığınız bu sigarayı denemek istemiyorsunuz.”   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben sigara içmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** | |
|  |  | |

**HAYIR DİYEBİLME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Hayır Diyebilme Formu öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerin örnek doğrultusunda formu doldurmaları istenir.
2. Gönüllü öğrencilerden yazdıklarını sınıfla paylaşmalarını istenir.

**KAPANIŞ ETKİNLİĞİ:**

**Bağımlılık Hakkında Slogan ve Afiş Etkinliği**

**Oturumun Amaçları**

* Yapılan çalışmayla ilgili olumlu duygularını ifade etmek.
* Öğrencilerin geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak

**Kazanımlar**

* Öğrenciler bağımlılık konusunda farkındalık geliştirir.

**Kullanılacak Materyaller**

* Yapıştırıcı, A-4 kağıt

**Çocuklar şimdi sizlerle bir afiş ve slogan çalışması yapacağız. Önce bir düşünün bakalım bu çalışma sonrasında sizde ne gibi farkındalıklar oluştu. Sağlıklı yaşamak için neler yapmayı veya yapmamayı planlıyorsunuz. Bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durmaları için çevrenizdeki insanlara kısa ve öz ne mesaj vermek isterdiniz. Gelin bunları elinizdeki kağıtlara yazalım. Bu afiş ve sloganları daha fazla insanların görmesi için sınıf panosuna, okul panosuna ya da okulun koridorlarına da asabiliriz. Sizin yaptıklarınızı diğer öğrenciler, öğretmenler ve veliler görecek ve daha duyarlı olacaklardır.**

Öğrencilerin çalışmaları bitirmeleri için 20-25 dakikalık bir süre tanınır. Sürenin sonunda öğrencilere söz hakkı verilerek, yaptığı çalışma hakkında sınıfa bilgi vermeleri sağlanır. Öğrenciler yaptıkları çalışmaları sınıfa sunması için cesaretlendirilir, çalışmasını anlatmak istemeyen öğrencilere de ısrar edilmeyecektir.

**Böylece bu programın sonuna geldik. Bu dört oturumda çok güzel çalıştık, farklı fikirler ortaya çıktı. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum. Bundan sonra çevremize de faydalı bireyler olacağımızı unutmayalım. Hepinize başarılar diliyorum.**

**EKLER**

**İstendik - İstenmedik Davranışlar Formu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Hep kendi istediğim olsun isterim. |  | Arkadaşlarımın elindeki kitabı, kalemi çekip alırım. |
|  | Arkadaşım konuşurken dinlerim. |  | Arkadaşım yanlış yapınca gülerim. |
|  | Yalnız kalan arkadaşımı oyuna katmak isterim. |  | Hasta olduğunda arkadaşıma geçmiş olsun derim. |
|  | Bir arkadaşım bana yardım ettiğinde teşekkür etmeyi unuturum. |  | Sabah sınıfa girince herkese günaydın derim. |
|  | Zor bir durumda olan arkadaşıma yardım edecek zamanım olmaz. |  | Kendimde olan ders araç gereçlerini arkadaşımla/arkadaşlarımla paylaşırım. |
|  | Herkesle güler yüzlü konuşurum. |  | Kantin kuyruğunda öne geçmeye çalışırım. |
|  | Bildiklerimi kendime saklarım. |  | Arkadaşım yeni bir şey giydiğinde “güle güle giy” derim. |
|  | Yemeklerden sonra anneme “eline sağlık anneciğim” derim. |  | Sınıfta arkadaşlarımın saçını çeker, çelme takar veya tekme atarım. |

**Hayır Diyebilme Yöntemleri Formu**

|  |
| --- |
| **Eğer gerekliyse defalarca, “Hayır”,**  “Hayır, teşekkür ederim” diyebilirsin.  **Ne olduğunu söyle ve bunu yapmam de.**  “Bu, kopya çekmektir, yapmam”  “Bu, çalmaktır, bunu yapmam.”  “Bu, kurallara uymamaktır, bunu yapmam.”  “Bu, zararlı maddedir, bunu kullanmam.”  **Lafı değiştir.**  “Projeni bitirdin mi?”  “Bu, harika bir oyun.”  **Soru sor.**  “Neden bunu yapmamı istiyorsunuz?”  “Senin sorunun ne?”  “Benden ne yapmamı istiyorsun?”  **Sebep söyle.**  “Başım derde girsin istemiyorum.”  “Eğer yaparsam kendimi kötü hissederim.”  “Ben, senden farklı biriyim.”  **Espri ya da kinaye kullan.**  “Şaka yapıyor olmalısın, alkol vücuduma zarar verir.”  **Başka bir şey yapmayı öner.**  “Hadi bisiklete binelim.”  “Hadi oyun oynayalım.”  **Eğer onun arkadaşlığını istiyorsan, kapıyı açık bırak.**  “Daha u bir şey yapmak istersen, bana haber ver.”  “Bilgisayar oyunu oynamak istersen, ben evde olacağım.” |

**Örnek Cümleler Formu**

Eğer bir arkadaşınız size derse geç girelim derse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız size sigara içmeyi teklif ederse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız sizden kopya çekmek isterse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız sizden, başka birinden zorla bir şey almanızı isterse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız, annenize haber vermeden sinemaya gitmeyi teklif ederse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız size ellerinizi bırakarak, bisiklet sürmeyi teklif ederse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız, boyu kısa olan biriyle alay etmenizi isterse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Eğer bir arkadaşınız size kantinden bir şey çalmayı teklif ederse ...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

**SORUN ÇÖZME SÜREÇLERİ BİLGİLENDİRME FORMU**

**Sen De Kazan, Ben De Kazanayım**

Crawford ve Bodin’e göre (1996), çatışmaları çözmek için başvurulabilecek üç tane sorun çözme süreci vardır. Müzakere, arabuluculuk ve oybirliği ile karar alma.

**Müzakere:** Aralarında anlaşmazlık olan tarafların ya bizzat kendilerinin ya da temsilcilerinin başkalarından yardım almaksızın birlikte çalışarak aralarındaki anlaşmazlığı çözmek amacıyla yüz yüze geldikleri bir sorun çözme yöntemidir.

**Arabuluculuk:** Aralarında anlaşmazlık olan tarafların ya bizzat kendilerinin ya da temsilcilerinin “arabulucu” denen tarafsız birinin de yardımıyla aralarındaki anlaşmazlığı çözmek amacıyla yüz yüze geldikleri bir sorun çözme sürecidir.

**Oy Birliğiyle Karar Alma:** Aralarına anlaşmazlık olan bütün tarafların ya da temsilcilerinin, bütün tarafların destekleyebileceği bir eylem planı oluşturarak anlaşmazlığı çözmek amacıyla iş birliği yaptıkları bir grupla sorun çözme sürecidir. Bu sürece tarafsız biri de katılabilir ve süreci hızlandırabilir ama bu zorunlu değildir.

Yukarıda belirtilen sorun çözme süreçleriyle çatışmaları çözmek için, dört temel ilkenin anlaşılması gerekir.

1. Kişilerle sorunları birbirinden ayırmak

2. Çıkarlar üzerinde odaklaşmak

3. Herkesin kazanacağı seçenekler bulmak

4. Seçenekleri değerlendirmek.

Sorunlar karşısında insanlar birbirinden farklı tepkiler gösterebilir. Bazı kişiler, herhangi bir sorun karşısında hemen “sert” bir tepki gösterme eğilimindedir. Bu kişiler başkalarıyla anlaşmazlığa düştükleri ya da aralarına bir çatışma çıktığı zaman güç kullanma yoluna başvururlar. Karşı tarafı tehdit ederek, bağırıp çağırarak, vurarak, kırarak, döverek vb. kendi çözüm önerilerini dayatırlar.

Bazı kişiler de sorunlar karşısında oldukça “yumuşak” bir tepki gösterme eğilimindedir. Bu kişiler daha ciddi bir tatsızlığın ortaya çıkmaması için geri çekilirler, sorunlar karşısında kolayca pes ederler ve kendi isteklerinden vazgeçerler.

Bazı kişiler ise sorunlar karşısında “ilkeli” bir tutum sergilerler. Bu kişiler için önemli olan, sorunları her iki tarafın da tatmin olacağı adil bir çözüm bulmaktır. Çünkü her hangi bir sorun karşısında başvurulan çözümün, adil olduğu ölçüde kalıcı olduğuna inanırlar.

Yukarıda tanıtılan üç farklı tepki, üç farklı sonuca yol açar:

1. Taraflardan biri kazanır diğeri kaybeder (Kazan/Kaybet)

2. Her iki taraf da kaybeder (Kaybet/Kaybet)

3. Her iki taraf da kazanır (Kazan/Kazan)

Sorunlar karşısında “sert” bir tepki gösterildiğinde taraflarda biri kazanırken, diğeri kaybeder ya da bazen her ikisi di de kaybeder. “Yumuşak” bir tepki gösterildiğinde de sonuç aynıdır. Bu kez de taraflardan biri kazanırken diğeri kaybeder, ya da her ikisi de kaybeder. Sorunlar karşısın da “ilkeli” bir tepki gösterildiğinde ise genellikle kaybeden olmaz her iki taraf da kazanır.

**Sorun Çözmeyi Engelleyen Olumsuz Düşünceler**

* Ben yapamam
* Bu sorun beni aşar
* Bu çok zor
* Başkalarının bunu yaptıklarını biliyorum. Ama bu benim için çok zor
* Eğer daha fazla imkânım olsaydı ( daha fazla zamanım ya da param olsaydı, başkalarından yardım alabilseydim, daha becerikli olsaydım vb.) o zaman bu sorunu çözebilirdim.
* Dünya, benim hakkımdan gelmek için fırsat kolluyor. Ben bu sorunla baş başayım.
* Bu çok acil bir durum, düşünecek zaman yok.

**Sorun Çözmeyi Kolaylaştıran Olumlu Düşünceler**

* İyi niyet
* Sorunların birden fazla çözümü olduğuna inanma
* Bir tarafın kazanması, diğer tarafın kaybetmesini gerektirmez. Herkes kazanabilir.
* Sorunlara farklı bakış açısı ile yaklaşmak. Başkalarının bakış açılarını öğrenmek için

etkin bir dinleyici olma,

* Güç kullanmaktan kaçınma, sorunlar üzerinde odaklaşma
* Duyguları dikkate alma.

İnsanlar, olanla olması gereken durum arasındaki farkın yol açtığı gerginlikten kurtulmak isterler ve bunun için farklı yollara başvururlar. Bunlarda bazıları kişiyi istediği sonuca ulaştırabilir, bazıları ulaştırmaz. Sorun çözme, mevcut durumla erişilmek istenen amaç arasındaki boşluğun algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları ifade eden bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. Bu süreç bir sorunun fark edilmesi ve sorunun tanımlanmasıyla başlar ve soruna çözüm bulununcaya kadar devam eder.

**SORUN ÇÖZME SÜRECİ**

1. Sorunun fark edilmesi: Sorun çözme sürecinin ilk aşaması, bir güçlüğün sezilmesi ya da bir şeylerin yolunda gitmediğinin fark edilmesidir. Sorunlar tesadüfen ya da sistematik incelemeler sonucunda fark edilebilir. Ama genellikle sorunlar, doğal olarak ortaya çıkarlar ve gerginliği ya da çatışmayı artırarak varlıklarını bize duyururlar. Eğer gerginlikle yüzleşilmez ya da üstleri örtülür ve inkâr edilirse koşullar daha da kötüleşir.

2. Sorunun tanımlanması: Sorunun belirtileri fark edilerek başkalarının dikkatine sunulunca doğal olarak bazı adımların atılması gerekir. Bunlardan ilki sorunun açıklığa kavuşturulması, nelerle ya da kimlerle ilişkili olduğunun anlaşılmasıdır. Bu noktada sorunun başkaları ile ne ölçüde ortak bir sorun olduğunun ve aciliyet derecisinin saptanması gerekir.

3. Alternatiflerin üretilmesi: Alternatif çözümler üretme aşamasında, eleştirinin olmadığı bir ortamda çok sayıda çözüm önerisinin ortaya konabildiği, daha sonrada bu önerilerin birleştirilerek geliştirilebildiği beyin fırtınası tekniğinden yararlanılabilir. Belli bir sorunun çözümü ile ilgili tüm görüşler ortaya konmadan önce çözümün belirlenmesi çözümün niteliğini azalttığı gibi kişiler arasındaki açık iletişim de engeller. Bu durum insanları çok erken bir değerlendirme yapmaya zorlar ve kendi görüşlerini savunmaya iter. Farklı çözümler üretildikten sonra çözümleri birleştirmek ve sentezlemek gerekmektedir.

4. Çözümlerin seçilmesi: Yeni veriler toplayarak alternatifler üzerinde düşünmek için zaman ayırdıktan sonra, sorunun çözümü ile ilgili her alternatifin sonuçlarını göz önünde bulundurmak gerekir. Yani bu aşamada olası her çözümün, güçlü ve zayıf yanlarının dikkatli bir biçimde değerlendirilmesi gerekir. Bu değerlendirme sonucunda en uygun çözüme karar verilir.

5. Uygulama: Seçilen çözümün uygulanabilirliğinin de bu süreçte göz önünde bulundurulması gerekir.

6. Değerlendirme ve Düzeltme: İnsanların, yeni düşüncelere direnç göstermelerinin nedenlerinden birisi değişimden sonraki mevcut durumun da artık yeni görüşlere kapalı olacağına inanmalarıdır. Bu direnci aşmak için yeni verileri çözümleyerek gerekli düzeltmeleri yapacak olan bir değerlendirme mekanizması oluşturmak ve sorun çözme sürecini bütünüyle esnek ve yeni alternatiflere açık tutmak gerekir (Öğülmüş,2001).

**Yeni Bir Planlama 1 Çalışma Kağıdı**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Günler** | **Saat** | **Planlanan İş** | **Açıklama** |
| **Pazartesi** | 17:00 – 18:00 | “80 Günde Devri Alem” kitabından 30 sayfa okuyacağım. | Kitabı 10 sayfa okudum. Arkadaşlarımla oynarken vaktin nasıl geçtiğini bilemedim. Eve geldiğimde saati geçirdiğimi fark ettim. |
| **Salı** | 17:00 – 18:00 | Fen ve Teknoloji performans ödevimi yapacağım. | Kaynaklarımı topladım. Hazırlıklarımı yaptım. Yazmaya başladım. Sürem var, haftaya bitirmeye karar verdim. |
| **Çarşamba** | 17:00 – 18:00 | Arkadaşım Arda’yı / Zeynep’i ziyaret edeceğim. | Erkenden gittim. Çok eğlendim. Eve gecikince annem merak etmiş. |
| **Perşembe** | 17:00 – 18:00 | Televizyonda sürekli takip ettiğim diziyi seyredeceğim | Televizyonun başına oturdum, yatana kadar da kalkmadım. |
| **Cuma** | 17:00 – 18:00 | MineCraft oynayacağım. | Oyunda 13. Seviyeye ulaştım. Bir saat yeterli gelmedi. |
| **Cumartesi** | 17:00 – 18:00 | Matematikten 40 soruluk test çözeceğim. | Testi çözdüm. |
| **Pazar** | 17:00 – 18:00 | Görsel Sanatlar dersi için resmimi tamamlayacağım. | Resmi tamamlamaya çalıştım Bir saat yeterli gelmedi. |

**Yeni Bir Planlama 2 Çalışma Kağıdı**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Günler** | **Saat** | **Planlanan İş** | **Açıklama** |
| **Pazartesi** |  |  |  |
| **Salı** |  |  |  |
| **Çarşamba** |  |  |  |
| **Perşembe** |  |  |  |
| **Cuma** |  |  |  |
| **Cumartesi** |  |  |  |
| **Pazar** |  |  |  |

**HAYIR DİYEBİLME FORMU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. “Korku filmi seyretmeyi sevmiyorsunuz ve arkadaşınız size “Benim gerçekten iyi arkadaşımsan benimle beraber gelirsin, bu filmi seyrederiz” diye ısrar ediyor”   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben bu filmi seyretmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** |
| * Kişisel Memnuniyet duyarsın * Kendin hakkında daha iyi duygular geliştirirsin. * Kendi hayatını kontrol edersin. * İnsanların saygısını kazanırsın. * İnsanların saygısını kazanırsın. | | -Arkadaşınız kırılabilir. |
| 1. “Arkadaşınızla birlikte bir yerde yalnız başınıza oturuyorsunuz. Arkadaşınız müzik dinlemeyi ve sigara içmeyi önerdi. Kendisi bir kez içtikten sonra size uzatıp çok keyif vericiydi sen de iç” dedi.   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben sigara içmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** |
|  | |  |
| 1. Arkadaşlarınızla pikniğe / sahile gittiniz. Bazı arkadaşlarınız bira içmeniz konusunda ısrar ediyorlar. Siz ise alkol içmek istemiyorsunuz.   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben bira içmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** | |
|  |  | |
| 1. “Eğlenmek için bir konsere ya da partiye gittiniz. Oradaki bazı gençler elden ele bir sigara dolaştırıyor. Siz ise içeriğinin ne olduğunu pek de anlamadığınız bu sigarayı denemek istemiyorsunuz.”   -Cevabınız **hayır**, kusura bakma ben sigara içmem olursa; | | |
| **Kazanım(Avantajınız)** | **Kayıp(Avantajlı Olmama)** | |
|  |  | |

**ANTALYA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**RİSKLER VE BAŞETME BECERİLERİ OKUL PROJESİ**

**UYGULAYICI DEĞERLENDİRME FORMU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OKUL ADI** |  | | |
| **SINIFI** |  | | |
| **SINIF MEVCUDU** | **KIZ :** | **ERKEK:** | **TOPLAM:** |
| **UYGULAMA TARİHİ** |  | | |
| **OTURUM NUMARASI** |  | | |
| **ETKİNLİK ADI** |  | | |
| **KATILIM** |  | | |
| **SÜRE** |  | | |
| **ÖNERİLER** |  | | |
| **UYGULAYICI**  **(Adı- Soyadı İmza)** |  | | |

**\*Her etkinlik sonunda bu formun doldurulması gerekmektedir.**

**BİLGİ BANKASI**

**DUYGULARI TANIMA**

Saarni (1999) duygusal beceriyi, kendi duygusal durumunun ve başka­larının duygularının farkına varma yeteneği, duygularını içinde yaşadığı kültüre uygun bir biçimde ifade etme, sosyal kurallarla duygular arasın­da bağlantı kurma, başkalarının duygularına empatik ve sempatik katı­lım, kendisini ve başkalarının içsel ve dışsal duyguları arasında uyum­suzluk olabileceğini anlama, hoş olmayan duygularla kontrol strateji­leri kullanarak baş etme yeteneği, duyguların ilişkileri nasıl etkilediği­ni anlama, kendi duygusal deneyimlerini kabullenme ve duygularından hoşnut olma olarak boyutlara ayırmış ve bu boyutların birçoğunun er­ken çocukluk yıllarında kazanıldığını belirtmiştir.

Duygusal becerilerin gelişimi doğumla birlikte aile ortamında başlamaktadır. Aileler çocuk­ların duygusal becerilerinin gelişiminde önemli rollere sahiptir. Ailenin model olması ve aile çocuk iletişimi çocuğun duygusal becerilerinin ge­lişiminde önemli rol oynar (Ramsden ve Hubbard, 2002). Aileler gün­lük hayatta olaylara verdikleri tepkilerle çocuklara duygu kelimelerini ve duyguları tanımayı öğretirler (Webster-Stratton ve Hammond, 1997). Okullarda gerekli eğitimsel destek sağlandığında ço­cuklar, önemli duygusal beceriler kazanır ve bu becerileri geliştirir. Ör­neğin; çocuk duyguları anlamaya, duygusal ipuçlarını tanımaya ve duy­gularını ifade etme tarzının karşısındaki kişilerin verdikleri tepkileri et­kilediğini fark etmeye başlar (Shields ve ark.2001). Çocuğun duygusal gelişimi, ilerleyen yaşlarda okula uyumu, akran ilişkileri ve okul başarı­sı üzerinde çeşitli etkilere neden olur.

Zihinsel işlevlerin yapı taşı olan duygusal beceriler gündelik yaşamın da ayrılmaz bir parçasıdır. Düşünce, inanç ve karar verme süreçleriyle et­kileşim halinde olup davranışlara rehberlik ederler ve bireyin çevresine uyumunu sağlarlar. Bireyin yalnızca kendi davranışlarını yönlendir­mekle kalmaz, başkalarının zihinsel süreçlerini algılamasına da yardım­cı olur, sosyal ilişkileri şekillendirir (Salah, 2006). Duygusal beceriler; geniş bir yelpazede yer alan fiziksel ve zihinsel farkındalık hallerinin eş güdümünü sağlar. Bu yolla algılama ve yorumlama süreçleri, bellek gibi çok kapsamlı ve karmaşık süreçlerin de bir parçası haline gelir (Altunel, Demirdöğen, Dural ve Kuşçu, 2008).

Duygular yaşamın içerinde var olan, yaşamın doğal bir parçasıdır (Antidote, 2003). Mutluluk, gurur gibi pozitif duygular ka­dar üzüntü, kızgınlık gibi negatif duygularda insan yaşamının vazgeçil­mez bir parçasıdır, ancak bazı koşullarda bireyin duygularını ifade eder­ken dikkat etmesi gereken sınırlar olduğu da unutulmamalıdır (Wea­re, 2000).

Çocuğun içinde yaşadığı topluma uyumunu ve sosyal ilişkilerini de yön­lendiren duygusal becerilerin içerisinde duyguları tanıma, anlama, ifa­de etme gibi birbiriyle etkileşim içerisinde bulunan alt boyutlar yer alır (Saarni, 1999). Duygusal becerilerin bir ögesini oluşturan duyguları ta­nıma becerisi duygusal yüz ifadelerini ve ipuçlarını değerlendirerek kar­şıdaki bireyin hissettiği duyguyu fark edebilme yeteneğidir. Çocukların duyguları tanıma becerisi geliştikçe olay­ların yaratacağı duyguları anlama becerisi de gelişmeye başlar (Galle­se, 2003).

Başkalarının duygu dışavurumlarını doğru olarak tanıyabil­me yetisi sözel olmayan iletişim sisteminin önemli bir bileşenidir; orta­ma uyum sağlamak ve ortamı düzenlemek için gerekli bir yetidir. Kişile­rarası ilişkilerde doyurucu ve başarılı bağlar kurmak, duygu dışavurumu gibi sözel olmayan ipuçlarının doğru yorumlanmasıyla ilintilidir. Yüzde dışavurulan duygular kişilerin içsel duygusal yaşantıları ve eğilimleri ile ilgili bilgi sağlayarak sosyal biliş ve iletişim için anahtar rol oynar. Yüz­deki duygu ifadelerini tanımak insanlar için temel sosyal-bilişsel bece­rilerin başında gelmektedir. Kişilerarası ilişkiler, çatışma ve sosyal anlaş­ma bu temel işlevin uzantılarıdır (Erol, Ünal, Gülpek ve Mete, 2009).

**DUYGULARI İFADE ETME**

Duygusal becerilerin bileşenlerinden biri olan duyguları ifade etme be­cerisi ise sosyal etkileşimler sırasında bireyin duygularını karşısındaki bireyin anlayabileceği ve sosyal ilişkinin devamı için en uygun şekilde ifade edebilmesidir. Duyguların ifade ediliş şekli ve sıklığı çocuğun sos­yal becerilerinin gelişiminde çok önemli yere sahiptir. Örneğin bir ço­cuk arkadaşlarıyla ilişkilerinde sürekli olarak öfke duygusu ifade edi­yorsa özellikle de yaşadığı öfkeyi karşıdaki bireyi rahatsız edecek şekil­de uygun olmayan bir biçimde ifade ediyorsa (arkadaşını itme, hakaret etme, kavga etme gibi) bu arkadaşlarının bir süre sonra onunla iletişim­lerini kesmelerine neden olacaktır (Denham, 1998).

Çocukların duygu­ları ifade etme becerilerine ilişkin yapılan deneysel araştırma sonuçla­rı da duyguları ifade etme becerisi gelişmiş çocukların diğer çocuklar­la daha kolay arkadaşlık kurduklarını ve arkadaşlıklarını uzun süre de­vam ettirebildiklerini göstermektedir (Eisenberg ve ark., 1990). Ayrıca duygusal açıdan güvenli bir ortamda ve günlük hayatta duygularını ifade edebilen bireyler (aile, bakıcı, öğretmen gibi) arasında büyüyen çocuk­ların insanların duygularını anlama, olumsuz bir duygu yaşayan arkada­şına uygun tepki verme ve bu durumun üstesinden gelmesine yardımcı olma konularında iki yaşından itibaren yetenekli davranışlar sergiledik­leri gözlenmiştir (Zahn-Waxler ve Radke-Yarrow, 1990).

Duygular bedende bir enerji değişimi yaratırlar ve fiziksel gevşeme ya da başka bir yöntemle boşatılmaya gereksinim duyarlar. Bu duygular bedenden boşaltılmadığında gerginlik, kaygı vb. gibi daha önce söz edilen belirtilere sebep olmaktadırlar. Fiziksel sağlık bireyin genel iyilik haline bağlı olduğu kadar duyguların belirdiği anda uygun zaman ve biçimde ifade edilmesine de bağlıdır.

**OLUMLU DUYGULARI İFADE ETME**

Çocuklar ve gençler [olumlu düşünme](http://www.uludagsozluk.com/k/olumlu-düşünme/) becerilerini öğrenirlerse, duygularını da daha olumlu ifade etmeyi, yönetmeyi ve kontrol etmeyi öğreneceklerdir.

Yetişkinlerin neyi nasıl söylediklerinin, çocukların ve gençlerin benlik saygılarının gelişiminde büyük bir etkisi vardır. Yetişkinlerin olumlu bir dil kullanması, hatta çocukların ve gençlerin en az beş olumlu davranışını ard arda ifade ettikten sonra bir olumsuz davranışını söylemeleri (ki genellikle tersi gözlenir) onların olumlu düşünce, duygu ve davranışlar geliştirmesini sağlamaktadır.

Bir çocuğun kendi ile ilgili olumlu şeyler düşünmesi için ailesinin ve öğretmenlerinin ona önem verdiğini ve onunla ilgilendiklerini bilmesi gerekmektedir.

Çocukların ve gençlerin duygusal gelişimini desteklemenin en önemli yollarından biri de onları dinlemektir.

Çocukların kendileri ile ilgili olumlu duygular geliştirmeleri için yetenekli oldukları alanlara yönlendirilmeleri gerekmektedir. Çocuklar ve gençler bu becerilerini ortaya koyarken, daha fazla olumlu geribildirim alacakları için kendileri ile ilgili olumlu duyguları da gelişecektir.

**ALAY ETME**

Herhangi bir kişiye yönelik olarak sistemli bir biçimde yapılan, kişinin benliğini,

psikolojik ve sosyal gelişimini, ruhsal bütünlüğünü etkileyen olumsuz yargılar, atıflar ya

da sözel davranışlardır (Pişkin, 2003). En büyük özelliği sürekliliği olması ve tekrarlamasıdır.

Örneğin;

* Bedensel özellikleriyle (boyu, kilosu, diş yapısı, saçı, ten rengi, vb.) alay etme
* Dış görünüşüyle (giysisi, gözlüğü, vb.) alay etme
* Konuşma tarzı, aksanı ya da şivesiyle alay etme
* Adı ya da soyadıyla dalga geçme
* Küçük düşürücü isimler (lakap) takma
* Küfür etme
* Kaba ve çirkin sözlerle (aptal, geri zekalı, ezik, vb.) hitap etme
* Sözel olarak tehdit etme

Yapılan araştırmalarda çocuklara neden böyle davrandığı sorulduğunda ise güçlü olma isteği ve dikkat çekme isteği en fazla belirtilen nedenler arasında yer almıştır.

Şaka yapıldığında her iki taraf bu durumu komik bulur, eğlenir. Alay edildiğinde ise, bir taraf eğlenirken diğer taraf kırılır, incinir.

**ÇOCUK HAKLARI**

Çocuk hakları her çocuğun onurlu, saygın, eşit ve hak dahilinde bir yaşam sürmesini sağlayan, koruyan ve güvence altına alan insan haklarıdır. 20 Kasım 1989 tarihinde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nda kabul edilen Çocuk haklarına dair Sözleşme şu ana kadar en fazla onaylanan insan hakları belgesidir. Sözleşme, başta devlete, hükümetlere, yerel yönetim ve belediyelere çocuk haklarının bütün haklar çerçevesinde korunması, saygı duyulması ve hayata geçirilmesi konusunda yasal yükümlülük, çocuklara ilk elden bakan yetişkinlere, eğitimcilere, hukukçulara, sağlık personellerine, emniyet görevlilerine yani toplumun her kesimine sorumluluk verir.

Çocukluk yaşlarının gerçek yaşama hazırlanan bir dönem olarak benimsenmesiyle, çocuğun kendine özgü kişiliğe sahip ve ayrı bir birey olduğuna özen gösterilerek, çocukların bilgi edinmesi, zihinsel ve bedensel gelişiminin sağlanması, sevgi dolu ve mutlu olması için gerekli ortamın sağlanmasına yönelik çalışmalar hukuksal alanda da sürdürülmektedir. Çocuk hakları, çocuğun insan olması, bakıma ve özene gereksinim duyması nedeniyle doğuştan sahip olduğu haklardır. Çocuk Hakları, insan haklarının somut içeriğini oluşturur. Ulusal yasalarda daha erken bir yaşta ergin (reşit) olma durumunun kabul edilmesi dışında, on sekiz yaşın altında her insan *çocuk*tur. İnsanların çocuk sayıldığı dönemde, zihinsel ve bedensel gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Bunun için çocukların özel ilgi ve desteğe gereksinimi vardır. Çocukların temel insan haklarından fırsat eşitliği çerçevesinde yararlanmaları gereği göz önünde tutularak, onların yaşama, gelişim, korunma ve eğitim hakkına; dahası yaşamın her alanında tüm insan haklarına sahip olabilmeleri için özen gösterilmiş ve ulusal ve uluslararası hukukta düzenlemeler yapılmıştır.

Toplumların, çocuğun korunmasını bir değer olarak kabul etmesi uzun bir sürecin ürünüdür. Çocuk olgusuna yeni yaklaşımlarla bakmak, çocuk sorunlarını uluslararası ve ulusal düzeylerde yeni ilke ve standartlara göre değerlendirip çözüm yolları üretmek bir zorunluluktur. Çocuk hakları sözleşmesi, çocuk refahı alanında çocukların yaşatılması, korunması ve geliştirilmesi açılarından yeni yaklaşım, ilke ve standartlar getirmiştir (Cılga, 1999). Bu noktada, eğitim kurumlarında çocuklara haklarını bilme ve koruma değerlerini kazandıracak olan yönetici ve öğretmenlere büyük sorumluluk düşmektedir. Okul ortamında yönetici, öğretmen ve diğer çalışanların hepsi bu değerlere sahip olmalıdır.

Toplumun geleceğini şekillendirmede etkisi çok büyük olan yeni nesillerin *“mutlu çocuk - mutlu yetişkin”* profilini çizebilmeleri için fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmaları, kendi değerlerinin farkında olarak yetişmeleri ve bu değerleri insanlığın yararına kullanabilmeleri; onlara sağlanacak olan koşullarla yakından ilgilidir.

Çocukluk, yetişkinlerinkinden farklı, oyun oynayabilecekleri, büyüyüp gelişebilecekleri ayrı ve güvenli bir ortam gerektirir. Çocukluk, salt doğum ile yetişkinlik arasındaki dönem olmanın ötesinde bir anlama sahiptir. Bu kavram, bir çocuğun yaşamındaki durumu ve koşulları, çocukluk dönemini oluşturan yılların kalitesini anlatır (UNICEF, 2005).

Çocuğun, bir birey olarak çıkarını gözeten ve onun çıkarını toplumun çıkarı ile bütünleştiren bir yaklaşım, çocuğun “toplumun geleceği” olduğu düşüncesine zemin hazırlamaktadır. Çocukların sorumluluk sahibi, bilinçli ve nitelikli bireyler olarak yetiştirilmeleri toplumun bugünü ve geleceği ile örtüşmektedir (Aral ve Gürsoy, 2001).

Eğitimin önemini yıllar önce kabul eden çağdaş toplumlar, *“çocuğun yüksek yararları”* nın tüm dünyada yükseltilmesi ve algılanması için projeler geliştirmeye devam ediyorlar. Ülkemizde ise bugün ve gelecekte yapılması gereken çok şey olduğu herkesçe bilinmektedir. Şüphesiz yeni nesiller eğitilirken insan haklarının bilincinde, haklarını istemesini ve savunmasını bilen, hoşgörülü bir toplum hedeflenmelidir.**ÇOCUK HAKLARI SÖZLEŞMESI**

**Madde 1**

Bu sözleşme uyarınca çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre daha erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılır.

**Madde 2**

1. Taraf Devletler, bu Sözleşmede yazılı olan hakları kendi yetkileri altında bulunan her çocuğa, kendilerinin, anne babalarının veya yasal vasilerinin sahip oldukları ırk, renk, cinsiyet, dil, siyasal ya da başka düşünceler, ulusal, etnik ve sosyal köken, mülkiyet, sakatlık, doğuş ve diğer statüler nedeniyle hiçbir ayrım gözetmeksizin tanır ve taahhüt ederler.

2. Taraf Devletler, çocuğun anne-babasının, yasal vasilerinin veya ailesinin öteki üyelerinin durumları, faaliyetleri, açıklanan düşünceleri veya inançları nedeniyle her türlü ayırıma veya cezaya tabi tutulmasına karşı etkili biçimde korunması için gerekli tüm uygun önlemi alırlar

**Madde 3**

1. Kamusal ya da özel sosyal yardım kuruluşları, mahkemeler, idari makamlar veya yasama organları tarafından yapılan ve çocukları ilgilendiren bütün faaliyetlerde, çocuğun yararı temel düşüncedir.  
2. Taraf Devletler, çocuğun anne-babasının, vasilerinin ya da kendisinden hukuken sorumlu olan diğer kişilerin hak ve ödevlerini de göz önünde tutarak, esenliği için gerekli bakım ve bu amaçla tüm uygun yasal ve idari önlemleri alırlar.

3. Taraf Devletler,çocukların bakımı ve korunmasından sorumlu kurumların, hizmet ve faaliyetlerin özellikle güvenlik,sağlık, personel sayısı ve uygunluğu ve yönetimin yeterliliği açısından, yetkili makamlarca konulan ölçülere uymalarını taahhüt ederler.

**Madde 4**

Taraf Devletler, bu Sözleşmede tanınan hakların uygulanması amacıyla gereken her türlü yasal, idari ve diğer önlemleri alırlar. Ekonomik, sosyal ve kültürel haklara ilişkin olarak, Taraf Devletler eldeki kaynaklarını olabildiğince geniş tutarak, gerekirse uluslararası işbirliği çerçevesinde bu tür önlemler alırlar.

**Madde 5**

Taraf Devletler, bu Sözleşmenin çocuğa tanıdığı haklar doğrultusunda çocuğun yeteneklerinin geliştirilmesi ile uyumlu olarak, çocuğa yol gösterme ve onu yönlendirme konusunda anne-babanın, yerel gelenekler ön görüyorsa uzak aile veya topluluk üyelerinin, yasal vasilerinin veya çocuktan hukuken sorumlu kişilerin sorumluluklarına, haklarına ve ödevlerine saygı gösterirler.

**Madde 6**

1. Taraf Devletler, her çocuğun temel yaşama hakkına sahip olduğunu kabul ederler.  
2. Taraf Devletler, çocuğun hayatta kalması ve gelişmesi için mümkün olan azami çabayı gösterirler.

**Madde 7**  
1. Çocuk doğumdan hemen sonra derhal nüfus kütüğüne kaydedilecek ve doğumdan itibaren bir isim hakkına, bir vatandaşlık kazanma hakkına ve mümkün olduğu ölçüde anne-babasını bilme ve onlar tarafından bakılma hakkına sahip olacaktır.  
2. Taraf Devletler, özellikle çocuğun tabiiyetsiz kalması söz konusu olduğunda kendi ulusal hukuklarına ve ilgili uluslararası belgeler çerçevesinde üstlendikleri yükümlülüklerine uygun olarak bu hakların işlerlik kazanmasını taahhüt ederler.

**Madde 8**

1. Taraf Devletler yasanın tanıdığı şekli ile çocuğun kimliğini; tabiiyeti, ismi ve aile bağları dahil, koruma hakkına saygı göstermeyi ve bu konuda yasa dışı müdahalelerde bulunmamayı taahhüt ederler.  
2. Çocuğun kimliğinin unsurlarının bazılarından veya tümünden yasaya aykırı olarak yoksun bırakılması halinde, Taraf Devletler çocuğun kimliğine süratle yeniden kavuşturulması amacıyla gerekli yardım ve korumada bulunurlar

**Madde 9**

1. Yetkili makamlar uygulanabilir yasa ve usullere göre ve temyiz yolu açık olarak, ayrılığın çocuğun yüksek yararına olduğu yolunda karar vermedikçe, Taraf Devletler, çocuğun; anne-babasından, onların rızası dışında ayrılmamasını güvence altına alırlar . Ancak, anne-babası tarafından çocuğun kötü muameleye maruz bırakılması yada ihmal edilmesi durumlarında yada anne ve babanın birbirinden ayrı yaşaması nedeniyle çocuğun ikametgahının belirlenmesi amacıyla karara varılması gerektiğinde, bu tür bir ayrılık kararı verilebilir.  
2. Bu maddenin birinci fıkrası uyarınca girişilen her işlemde, ilgili bütün taraflara işleme katılma ve görüşlerini bildirme olanağı tanınır.  
3. Taraf Devletler,anne-babasından veya bunlardan birinden ayrılmasına karar verilen çocuğun,kendi yüksek yararına aykırı olmadıkça, anne-babasının ikisiyle de düzenli bir biçimde kişisel ilişki kurma ve doğrudan görüşme hakkına saygı gösterirler.  
4. Böyle bir ayrılık,bir Taraf Devlet tarafından girişilen ve çocuğun kendisinin anne-babasının veya her ikisinin birden tutuklanmasını,hapsini,sürgün sınır dışı edilmesini veya ölümünü (ki buna devletin gözetimi altında iken nedeni ne olursa olsun meydana gelen ölüm dahildir) tevlit eden herhangi benzer bir işlem sonucu olmuşsa, bu Taraf Devlet, istek üzerine ve çocuğun esenliğine zarar vermemek koşulu ile; anne- babaya, çocuğa veya uygun olursa, ailenin bir başka üyesine, söz konusu aile bireyinin ya da bireylerinin bulunduğu yer hakkında gereken bilgi verecektir. Taraf Devletler, böyle bir istemin başlı başına sunulmasının ilgili kişi veya kişiler bakımından aleyhe hiç bir sonuç yaratmamasını ayrıca taahhüt ederler.  
 **Madde 10**

1. 9 uncu Maddenin 1 inci fıkrası uyarınca Taraf Devletlere düşen sorumluluğa uygun olarak, çocuk veya anne-babası tarafından, ailenin birleşmesi amaçlarıyla yapılan bir Taraf Devlet girme ya da onu terk etme konusundaki her başvuru, Taraf Devletlerce olumlu, insani ve ivedi bir tutumla ele alınacak. Taraf Devletler, bu tür bir başvuru yapılmasının, başvuru sahipleri veya aile üyeleri aleyhine sonuçlar yaratmamasını taahhüt ederler.  
2. Anne-babası, ayrı Devletlerde oturan bir çocuk olağanüstü durumlar hariç, hem anne hem de babası ile düzenli biçimde kişisel ilişkiler kurma ve doğrudan görüşme hakkına sahiptir. Bu nedenle ve 9 uncu maddenin 1. Fıkrasına göre Taraf Devletler çocuğun ve anne- babasının Taraf Devletlerin ülkeleri dahil herhangi bir ülkeyi terk etme ve kendi ülkelerine dönme hakkına saygı gösterirler. Herhangi bir ülkeyi terk etme hakkı, yalnızca yasada ön görüldüğü gibi ve ulusal güvenliğin, kamu düzenin, kamu sağlığı veya ahlak veya başkalarının hak ve özgürlüklerini korumak amacı ile ve işbu sözleşme ile tanınan öteki haklarla bağdaştığı ölçüce kısıtlamalara konu olabilir.

**Madde 11**

1. Taraf Devletler, çocukların yasa dışı yollarla ülke dışına çıkarılıp geri döndürülmemesi halleriyle mücadele için önlemler alırlar.  
2. Bu amaçla Taraf Devletler 2 yada çok taraflı anlaşmalar yapılmasını mevcut anlaşmalarla katılmayı teşvik ederler.

**Madde 12**

1. Taraf Devletler, görüşlerini oluşturma yeteneğine sahip çocuğun, kendini ilgilendiren her konuda görüşlerini serbestçe ifade etme hakkını bu görüşlere çocuğun yaşı ve olgunluk derecesine uygun olarak, gereken özen gösterilmek suretiyle tanırlar.  
2. Bu amaçla, çocuğu etkileyen herhangi bir adli veya idari kovuşturmada çocuğun ya doğrudan doğruya veya bir temsilci yada uygun bir makam yoluyla dinlenilmesi fırsatı, ulusal yasanın usule ilişkin kurallarına uygun olarak çocuğa, özellikle sağlanacaktır.

**Madde 13**

1. Çocuk, düşüncesini özgürce açıklama hakkına sahiptir;bu hak, ülke sınırları ile bağlı olmaksızın; yazılı, sözlü, basılı, sanatsal biçimde veya çocuğun seçeceği başka bir araçla her türlü haber ve düşüncelerin araştırılması, elde edilmesi ve verilmesi özgürlüğünü içerir.  
2. Bu hakkın kullanılması yalnızca;  
a) Başkasının haklarına ve itibarına saygı,  
b) Milli güvenliğin, kamu düzeninin, kamu sağlığı ve ahlakın korunması nedenleriyle ve kanun tarafından öngörülmek ve gerekli olmak kaydıyla yapılan sınırlamalara konu olabilir.

**Madde 14**

1. Taraf Devletler, çocuğun düşünce, vicdan ve din özgürlükleri hakkına saygı gösterirler.  
2. Taraf Devletler, anne-babanın ve gerekiyorsa yasal vasilerin; çocuğun yeteneklerinin gelişmesiyle bağdaşır biçimde haklarının kullanılmasında çocuğa yol gösterme konusundaki hak ve ödevlerine, saygı gösterirler.  
3. Bir kimsenin dinini ve inançlarını açıklama özgürlüğü kanunla öngörülmek ve gerekli olmak kaydıyla yalnızca kamu güvenliği, düzeni, sağlık ya da ahlakı ya da başkalarının temel hakları ve özgürlüklerini korumak gibi amaçlarla sınırlandırılabilir.

**Madde 15**

1. Taraf Devletler, çocuğun dernek kurma ve barış içinde toplanma özgürlüklerine ilişkin haklarını kabul ederler.  
2. Bu hakların kullanılması, ancak zorunlu kılınan ve demokratik bir toplumda gerekli olan ulusal güvenlik, kamu güvenliği, kamu düzeni yararına olarak ya da kamu sağlığı ve ahlakın ya da başkalarının hak ve özgürlüklerinin korunması amaçlarıyla yapılan sınırlandırmalardan başkalarıyla kısıtlandırılamaz.

**Madde 16**

1. Hiçbir çocuğun özel yaşantısına, aile, konut ve iletişimine keyfi ya da haksız bir biçimde müdahale yapılamayacağı gibi, onur ve itibarına da haksız olarak saldıramaz.  
2. Çocuğun bu tür müdahale ve saldırılara karşı yasa tarafından korunmaya hakkı vardır.

**Madde 17**

Taraf Devletler, kitle iletişim araçlarının önemini kabul ederek çocuğun; özellikle toplumsal,ruhsal ve ahlaki esenliği ile bedensel ve zihinsel sağlığını geliştirmeye yönelik çeşitli ulusal ve uluslararası kaynaklardan bilgi ve belge edinmesini sağlarlar. Bu amaçla Taraf Devletler:  
a) Kitle iletişim araçlarını çocuk bakımından toplumsal ve kültürel yararı olan ve 29.cu maddenin ruhuna uygun bilgi ve belgeyi yaymak için teşvik ederler; b)Çeşitli kültürel, ulusal ve uluslararası kaynaklardan gelen bu türde bilgi ve belgelerin üretimi, değişimi ve yayımı amacıyla uluslararası işbirliğini teşvik ederler.  
c) Çocuk kitaplarının üretimini ve yayılmasını teşvik ederler; d) Kitle iletişim araçlarının azınlık grubu veya bir yerli ahaliye mensup çocukların dil gereksinimlerine özel önem göstermeleri konusunda teşvik ederler;  
e) 13 ve18.ci maddelerde yer alan kurallar göz önünde tutularak çocuğun esenliğine zarar verebilecek bilgi ve belgelere karşı korunması için uygun yönlendirici ilkeler geliştirilmesini teşvik ederler;

**Madde 18**

1. Taraf Devletler,çocuğun yetiştirilmesinde ve gelişmesinin sağlanmasında anne-babanın birlikte sorumluluk taşıdıkları ilkesinin tanınması için her türlü çabayı gösterirler. Çocuğun yetiştirilmesi ve geliştirilmesi sorumluluğu ilk önce anne-babaya ya da durum gerektiriyorsa yasal vasilere düşer. Bu kişiler her şeyden önce çocuğun yüksek yararını göz önünde tutarak hareket ederler.  
2. Bu Sözleşmede belirtilen hakların güvence altına alınması ve geliştirilmesi için Taraf Devletler, çocuğun yetiştirilmesi konusundaki sorumluluklarını kullanmada anne-baba ve yasal vasilerin durumlarına uygun yardım yapar ve çocukların bakımı ile görevli kuruluşların, faaliyetlerin ve hizmetlerin gelişmesini sağlarlar.  
3. Taraf Devletler, çalışan anne-babanın, çocuk bakım hizmet ve tesislerinden, çocuklarının da bu hizmet ve tesislerden yararlanma hakkını sağlamak için uygun olan her türlü önlemi alırlar.

**Madde 19**

1. Bu Sözleşmeye Taraf Devletler,çocuğun anne-babasının ya da onlardan yalnızca birinin, yasal vasi veya vasilerinin ya da bakımını üstlenen herhangi bir kişinin yanında iken bedensel saldırı, şiddet veya suistimale, ihmal ya da ihmalkar muameleye, ırza geçme dahil her türlü istismar ve kötü muameleye karşı korunması için; yasal, idari, toplumsal, eğitsel bütün önlemleri alırlar.  
2. Bu tür koruyucu önlemler; burada tanımlanmış olan çocuklara kötü muamele olaylarının önlenmesi, belirlenmesi, bildirilmesi, yetkili makama havale edilmesi, soruşturulması, tedavisi ve izlenmesi için gerekli başkaca yöntemleri ve uygun olduğu takdirde adliyenin işe el koyması olduğu kadar durumun gereklerine göre çocuğa ve onun bakımını üstlenen kişilere, gereken desteği sağlamak amacı ile sosyal programların düzenlenmesi için etkin usulleri de içermelidir.  
  
**Madde 20**

1. Geçici ve sürekli olarak aile çevresinden yoksun kalan veya kendi yararına olarak bu ortamda bırakılması kabul edilmeyen her çocuk, Devletten özel koruma ve yardım görme hakkına sahip olacaktır.  
2. Taraf Devletler bu durumdaki bir çocuk için kendi ulusal yasalarına göre, uygun olan bakımı sağlayacaklardır.  
3. Bu tür bakım, başkaca benzerleri yanında, bakıcı aile yanına verme, İslam Hukukunda Kefalet ( Kafalah ), evlat edinme ya da gerekiyorsa çocuk bakımı amacı güden uygun kuruluşlara yerleştirmeyi de içerir. Çözümler düşünülürken, çocuğun yetiştirilmesinde sürekliliğin korunmasına ve çocuğun etnik, dinsel kültürel ve dil kimliğine gerek saygı gösterilecektir.

**Madde 21**

Evlat edinme sistemini kabul eden ve/veya buna izin veren Taraf Devletler, çocuğun en yüksek yararlarının temel düşünce olduğunu kabul edecek ve aşağıdaki ilkeleri gerçekleştirecektir:  
a) Bir çocuğun evlat edinilmesine ancak yetkili makamlar karar verir. Bu makam uygulanabilir yasa ve usullere göre ve güvenilir tüm bilgilerin ışığında; çocuğun, anne-babası, yakınları ve yasal vasisine göre durumunu göz önüne alarak ve gereken durumlarda tüm ilgililerle yapılacak görüşme sonucu onların da evlat edinme konusundaki onaylarını alma zorunluluğuna uyarak, kararını verir.  
b) Çocuğun kendi ülkesinde elverişli biçimde bakılması mümkün olmadığı veya evlat edinecek veya yanına yerleştirilecek aile bulunmadığı takdirde, ülkeler arası evlat edinmenin çocuk bakımından uygun bir çözüm olduğunu kabul ederler.  
c) Başka bir ülkede evlat edinilmesi düşünülen çocuğun, kendi ülkesinde mevcut evlat edinme durumuyla eşdeğer olan güvence ve ölçülerden yararlanmasını sağlarlar.  
d) Ülkeler arası evlat edinmede, yerleştirmenin ilgililer bakımından yasadışı para kazanma konusu olmaması için gereken bütün önlemleri alırlar.  
e) Bu maddedeki amaçları, uygun olduğu ölçüde, ikili yada çok taraflı düzenleme veya anlaşmalarla teşvik ederler ve bu çerçevede, çocuğun başka bir ülkede yerleştirilmesinin yetkili makam veya

organlar tarafından yürütülmesini güvenceye almak için çaba gösterirler.

**Madde 22**

1. Taraf Devletler, ister tek başına olsun isterse anne-babası veya herhangi bir başka kimse ile birlikte bulunsun, mülteci statüsü kazanmaya çalışan ya da uluslararası iç hukuk kural ve usulleri uyarınca mülteci sayılan bir çocuğun, bu Sözleşmede ve insan haklarına veya insani konulara ilişkin ve söz konusu Devletlerin taraf oldukları diğer Uluslararası sözleşmelerde tanınan ve bu duruma uygulanabilir nitelikte bulunan hakları kullanması amacıyla koruma ve insani yardımdan yararlanması için gerekli bütün önlemleri alırlar.  
2.Bu nedenle, Taraf Devletler, uygun gördükleri ölçüde, Birleşmiş Milletler Teşkilatı ve onunla işbirliği yapan hükümetler arası ve hükümet dışı yetkili başka kuruluşlarla bu durumda olan bir çocuğu korumak, ona yardım etmek, herhangi bir mülteci çocuğun ailesiyle yeniden bir araya gelebilmesi için anne-babası veya ailesinin başka üyeleri hakkında bilgi toplamak amacıyla işbirliğinde bulunurlar. Herhangi bir nedenle kendi aile çevresinden sürekli ya da geçici olarak ayrı düşmüş bir çocuğa bu sözleşmeye göre tanınan koruma, aynı esaslar içinde, anne-babası ya da ailesini başkaca üyelerinden hiç birisi bulunamayan çocuğa da tanınacaktır.

**Madde 23**

1. Taraf Devletler zihinsel ya da bedensel özürlü çocukların saygınlıklarını güvence altına alan, özgüvenlerini geliştiren ve toplumsal yaşamı etkin biçimde katılmalarını kolaylaştıran şartlar altında eksiksiz bir yaşama sahip olmalarını kabul ederler.  
2. Taraf Devletler, özürlü çocukların özel bakımdan yararlanma hakkını tanırlar ve eldeki kaynakları yeterliliği ölçüsünde ve yapılan başvuru üzerine, yardımdan yararlanabilecek durumda olan çocuğa ve onun bakımından sorumlu olanlara, çocuğun durumu ve anne-babasının veya çocuğa bakanların içinde bulundukları koşullara uygun düşecek yardımın yapılmasını teşvik ve taahhüt ederler.  
3. Özürlü çocuğun özel bakıma gereksinimi olduğu bilincinden hareketle bu maddenin 2 inci fıkrası uyarınca yapılması öngörülen yardım, çocuğun anne-babasını ya da çocuğa bakanların parasal ( mali) durumları göz önüne alınarak, olanaklara ölçüsünde ücretsiz sağlanır. Bu yardım; özürlü çocuğun eğitimi, meslek eğitimi, tıbbi bakım hizmetleri, rehabilitasyon hizmetleri, bir işte çalışabilecek duruma getirme hazırlık programları ve dinlenme/eğlenme olanaklarından etkin olarak yararlanmasını sağlamak üzere düzenlenir ve çocuğun en eksiksiz biçimde toplumla bütünleşmesi yanında, kültürel ve ruhsal yönü dahil bireysel gelişmesini gerçekleştirme amacını güder.  
4. Taraf Devletler, uluslararası işbirliği ruhu içinde, özürlü çocukların koruyucu sıhhi bakımı, tıbbi, psikolojik ve işlevsel tedavileri alanlarına ilişkin gerekli bilgilerin alışverişi yanında, rehabilitasyon, eğitim ve mesleki eğitim hizmetlerine ilişkin yöntemlerin bilgilerini de içerecek şekilde ve Taraf Devletlerin bu alanlardaki güçlerini, anlayışlarını geliştirmek ve deneyimlerini zenginleştirmek amacıyla bilgi dağıtımını ve bu bilgiden yararlanmayı teşvik ederler. Bu bakımdan, gelişmekte olan ülkelerin gereksinimleri, özellikle göz önüne alınır.

**Madde 24**

1. Taraf Devletler, çocuğun olabilecek en iyi sağlık düzeyine kavuşma, tıbbi bakım ve rehabilitasyon hizmetlerini veren kuruluşlardan yararlanma hakkını tanırlar. Taraf Devletler, hiçbir çocuğun bu tür tıbbi bakım hizmetlerinden yararlanma hakkında yoksun bırakılmamasını güvence altına almak için çaba gösterirler.  
2. Taraf Devletler, bu hakkın tam olarak uygulanmasını takip ederler ve özellikle:  
a) Bebek ve çocuk ölüm oranlarının düşürülmesi;  
b) Bütün çocuklara gerekli tıbbi yardımının ve tıbbi bakımın; temel sağlık hizmetlerinin geliştirilmesine önem verilerek sağlanması;  
c) Temel sağlık hizmetleri çerçevesinde ve başka olanakların yanı sıra, kolayca bulunabilen tekniklerin kullanılması ve besleyici yiyecekler ve temiz içme suyu sağlanması yoluyla ve çevre kirlenmesinin tehlike ve zararlarını göz önüne alarak, hastalık ve yetersiz beslenmeye karşı mücadele edilmesi;  
d) Anneye doğum öncesi ve sonrası uygun bakımın sağlanması;  
e) Bütün toplum kesimlerinin özellikle anne- babalar ve çocukların, çocuk sağlığı ve beslenmesi, anne sütü ile beslenmesinin yararları, toplum ve çevre sağlığı ve kazaların önlenmesi konusunda temel bilgileri elde etmeleri ve bu bilgileri kullanmalarına yardımcı olunması;  
f) Koruyucu sağlık bakımlarının, anne- babaya rehberliğini aile planlaması eğitimi ve hizmetlerinin geliştirilmesi; amaçlarıyla uygun önlemleri alırlar.  
3. Taraf Devletler, çocukların sağlığı için zararlı geleneksel uygulamalarının kaldırılması amacıyla uygun ve etkili her türlü önlemi alırlar.  
4. Taraf Devletler, bu maddede tanınan hakkın tam olarak gerçekleştirilmesini tedricen sağlamak amacıyla uluslararası işbirliğinin geliştirilmesi ve teşviki konusunda karşılıklı olarak söz verirler. Bu konuda gelişmekte olan ülkelerin gereksinimleri özellikle göz önünde tutulur.

**Madde 25**

Taraf Devletler, yetkili makamlarca korunma ve bakım altına alma, bedensel ya da ruhsal tedavi amaçlarıyla hakkında bir yerleştirme tedbiri uygulanan çocuğun gördüğü tedaviyi ve yerleştirilmesine bağlı diğer tüm şartları belli aralıklarla gözden geçirme hakkına sahip olduğunu kabul ederler.

**Madde 26**

1. Taraf Devletler, her çocuğun sosyal sigorta dahil, sosyal güvenlikten yaralanma hakkını tanır ve bu hakkın tam olarak gerçekleşmesini sağlamak için ulusal hukuklarına uygun, gerekli önlemleri alırlar.  
2. Sosyal Güvenlik, çocuğun ve çocuğun bakımından sorumlu olanların kaynakları ve koşulları göz önüne alınarak ve çocuk tarafından ya da onun adına yapılan sosyal güvenlikten yararlanma başvurusuna ilişkin başkaca durumlar da göz önünde tutularak sağlanır.

**Madde 27**

1. Taraf Devletler,her çocuğun bedensel, zihinsel, ruhsal, ahlaksal ve toplumsal gelişmesini sağlayacak yeterli bir hayat seviyesine hakkı olduğunu kabul ederler.  
2. Çocuğun gelişmesi için gerekli hayat şartlarının sağlanması sorumluluğu; sahip oldukları imkanlar ve mali güçleri çerçevesinde öncelikle çocuğun anne babasına veya çocuğun bakımını üstlenen diğer kişiler düşer.  
3. Taraf Devletler, ulusal durumlarına göre ve olanaklarına göre ve olanakları ölçüsünde, anne babaya ve çocuğun bakımını üstlenen diğer kişiler e, çocuğun bu hakkının uygulanmasında yardımcı olmak amacıyla gerekli önlemleri alır ve gereksinim olduğu takdirde özellikle beslenme, giyim ve barınma konularında maddi yardım ve destek programları uygularlar.  
4. Taraf Devletler, Taraf Devlet ülkesinde veya başka ülkede bulunsun; anne babası veya çocuğa karşı mali sorumluluğu bulunan diğer kişiler tarafından, çocuğun bakım giderlerinin karşılanmasını sağlamak amacıyla her türlü uygun önlemi alırlar. Özellikle çocuğa karşı mali sorumluluğu olan kişinin, çocuğun ülkesinden başka bir ülkeden başka bir ülkede yaşaması halinde,Taraf Devletler bu konuya ilişkin uluslararası anlaşmalara katılmayı veya bu tür anlaşmalar aktinin yanı sıra başkaca uygun düzenlemelerin yapılmasını teşvik ederler.

**Madde 28**

1. Taraf Devletler,çocuğun eğitim hakkını kabul ederler ve bu hakkın fırsat eşitliği temeli üzerinde tedricen gerçekleştirilmesi görüşüyle özellikle:  
a) İlk öğretimi herkes için zorunlu ve parasız hale getirirler;  
b) Orta öğretim sistemlerinin genel olduğu kadar mesleki nitelikte de olmak üzere çeşitli biçimlerde örgütlenmesini teşvik ederler ve bunların tüm çocuklara açık olmasını sağlarlar ve gerekli durumlarda mali yardım yapılması ve öğretimi parasız kılmak gibi uygun önlemleri alırlar;  
c) Uygun bütün araçları kullanarak, yüksek öğretime yetenekleri doğrultusunda herkese açık hale getirirler;  
d) Eğitim ve meslek seçimine ilişkin bilgi ve rehberliği bütün çocuklar için elde edilir hale getirirler;  
e) Okullarda düzenli biçimde devamın sağlanması ve okulu terk etme oranlarının düşürülmesi için önlem alırlar.  
2. Taraf Devletler, okul disiplinin çocuğun insan olarak taşıdığı saygınlıkla bağdaşır biçimde ve bu Sözleşmeye uygun olarak yürütülmesinin sağlanması amacıyla gerekli olan tüm önlemleri alırlar.  
3. Taraf Devletler eğitim alanında,özellikle cehaletin ve okuma yazma bilmemenin dünyadan kaldırılmasına katkıda bulunmak ve çağdaş eğitim yöntemlerine ve bilimsel ve teknik bilgilere sahip olunmasını kolaylaştırmak amacıyla uluslararası işbirliğini güçlendirir ve teşvik ederler. Bu konuda, gelişmekte olan ülkelerin gereksinimleri özellikle göz önünde tutulur.

**Madde 29**

1. Taraf Devletler, çocuk eğitiminin aşağıdaki amaçlara yönelik olmasını kabul ederler;  
a) Çocuğun kişiliğinin, yeteneklerinin, zihinsel ve bedensel yetilerinin mümkün olduğunca geliştirilmesi;  
b) İnsan haklarına ve temel özgürlüklere, Birleşmiş Milletler Antlaşmasında benimsenen ilkelere saygının geliştirilmesi;  
c) Çocuğun anne-babasına, kültürel kimliğine, dil ve değerlerine, çocuğun yaşadığı, veya geldiği menşe ülkenin ulusal değerlerine ve kendisininkinden farklı uygarlıklara saygının geliştirilmesi;  
d) Çocuğun, anlayışı, barış, hoşgörü, cinsler arası eşitlik, ister etnik, ister ulusal, ister dini gruplardan, isterse yerli halktan olsun, tüm insanlar arasında dostluk ruhu ile özgür bir toplumda, yaşantıyı, sorumlulukla üstlenecek şekilde hazırlanması;  
e) Doğal çevreye saygının geliştirilmesi.  
2. Bu maddenin veya 28’inci maddenin hiçbir hükmü gerçek ve tüzel kişilerin öğretim kurumları kurmak ve yönetmek özgürlüğüne bu maddenin 1 inci fıkrasında belirtilen ilkelere saygı göstermesi ve bu kurumlarda yapılan eğitimin Devlet tarafından konulmuş olan asgari kurallara uygun olması koşuluyla aykırı sayılacak biçimde yorumlanmayacaktır.

**Madde 30**

Soya, dine ya da dile dayalı azınlıkların ya da yerli halkların var olduğu Devletlerde, böyle bir azınlığa mensup olan ya da yerli halktan olan çocuk, ait olduğu azınlık topluluğunun diğer üyeleri ile birlikte kendi kültüründen yararlanma, kendi dinine inanma ve uygulama ve kendi dilini kullanma hakkından yoksun bırakılamaz.

**Madde 31**

1. Taraf Devletler, çocuğun dinlenme, boş zaman değerlendirme, oynama ve yaşına uygun eğlence (etkinliklerinde) bulunma ve kültürel ve sanatsal yaşama serbestçe katılma hakkını tanırlar.  
2. Taraf Devletler, çocuğun kültürel ve sanatsal yaşama tam olarak katılma hakkına saygı duyarak tanırlar ve özendirirler ve çocuklar için, boş zamanı değerlendirmeye, dinlenmeye, sanata ve kültüre ilişkin (etkinlikler) konusunda uygun ve eşit fırsatların sağlanmasını teşvik ederler.

**Madde 32**

1. Taraf Devletler, çocuğun, ekonomik sömürüye ve her türlü tehlikeli işte ya da eğitimine zarar verecek ya da sağlığı veya bedensel, zihinsel, ruhsal, ahlaksal ya da toplumsal gelişmesi için zararlı olabilecek nitelikte çalıştırılmasına karşı korunma hakkını kabul ederler.  
2. Taraf Devletler bu maddenin uygulamaya konulmasını sağlamak için yasal, idari, toplumsal ve eğitsel her önlemi alırlar. Bu amaçlar ve öteki uluslararası belgelerin ilgili hükümleri göz önünde tutularak, Taraf Devletler özellikle şu önlemleri alırlar:  
a) İşe kabul için bir ya da birden çok asgari yaş sınırı tespit ederler;  
b) Çalışmanın saat olarak süresi ve koşullarına ilişkin uygun düzenlemeleri yaparlar;  
c) Bu maddenin etkili biçimde uygulanmasını sağlamak için ceza veya başka uygun yaptırımlar öngörürler.

**Madde 33**

Taraf Devletler, çocukların uluslararası antlaşmalarda tanımladığı biçimde uyuşturucu ve psikotrop maddelerin yasadışı kullanımına karşı korunması ve çocukların bu tür maddelerin yasadışı üretimi ve kaçakçılığı alanında kullanılmasını önlemek amacıyla yasal sosyal ve eğitsel niteliktekiler de dahil olmak üzere her türlü uygun önlemleri alırlar.

**Madde 34**

Taraf Devletler, çocuğu her türlü cinsel sömürüye ve cinsel suistimale karşı koruma güvencesi verirler. Bu amaçla Taraf Devletler özellikle:  
a) Çocuğun yasadışı bir cinsel faaliyete girişmek üzere kandırılması veya zorlanmasını;  
b) Çocukların,fuhuş, yada diğer yasadışı cinsel faaliyette bulundurularak sömürülmesini;  
c) Çocukların ,pornografik nitelikli gösterilerde ve malzemede kullanılarak sömürülmesini;  
önlemek amacıyla ulusal düzeyde ve ikili ile çok taraflı ilişkilerde gerekli her türlü önlemi alırlar.

**Madde 35**

Taraf Devletler ,her ne nedenle ve hangi biçimde olursa olsun , çocukların kaçırılmaları , satılmaları veya fuhşa konu olmalarını önlemek için ulusal düzeyde ve ikili ve çok yanlı ilişkilerde gereken her türlü önlemleri alırlar.

**Madde 36**

Taraf Devletler, esenliğine herhangi bir biçimde zarar verebilecek başka her türlü sömürüye karşı çocuğu korurlar.

**Madde 37**

Taraf Devletler, aşağıdaki hususları sağlarlar:  
a) Hiç bir çocuk, işkence veya diğer zalimce, insanlık dışı veya aşağılayıcı muamele ve cezaya tabi tutulmayacaktır. On sekiz yaşından küçük olanlara, işledikleri suçlar nedeniyle idam cezası verilemeyeceği gibi salıverilme koşulu bulunmayan ömür boyu hapis cezası da verilmeyecektir.  
b) Hiç bir çocuk yasa dışı ya da keyfi biçimde özgürlüğünden yoksun bırakılmayacaktır. Bir çocuğun tutuklanması, alıkonulması veya hapsi yasa gereği olacak ve ancak en son baş vurulacak bir önlem olarak düşünülüp, uygun olabilecek en kısa süre ile sınırlı tutulacaktır.  
c) Özgürlünden yoksun bırakılan her çocuğa insancıl biçimde ve insan kişiliğinin özünde bulunan saygınlık ve kendi yaşındaki kişilerin gereksinimleri göz önünde tutularak davranılacaktır. Özgürlüğünden yoksun olan her çocuk, kendi yüksek yararı aksini gerektirmedikçe, özellikle yetişkinlerden ayrı tutulacak ve olağanüstü durumlar dışında ailesi ile yazışma ve görüşme yoluyla ilişki kurma hakkına sahip olacaktır.

**Madde 38**

1) Taraf Devletler, silahlı çatışma halinde kendilerine uygulanabilir olan uluslararası hukukun, çocukları da kapsayan insani kurallarına uymak ve uyulmasını sağlamak yükümlülüğünü üstlenirler.  
2) Taraf Devletler on beş yaşından küçüklerin çatışmalara doğrudan katılmaması için uygun olan bütün önlemleri alırlar.  
3) Taraf Devletler, özellikle on beş yaşına gelmemiş çocukları askere almaktan kaçınırlar. Taraf Devletler, on beş ile on sekiz yaş arasındaki çocukların silah altına alınmaları gereken durumlarda, önceliği yaşça büyük olanlara vermek için çaba gösterirler.  
4) Silahlı çatışmalarda sivil halkın korunmasına ilişkin uluslararası insani hukuk kuralları tarafından öngörülen yükümlülüklerini uygun olarak, Taraf Devletler silahlı çatışmadan etkilenen çocuklara koruma ve bakım sağlamak amacıyla mümkün olan her türlü önlemi alırlar.

**Madde 39**

Taraf Devletler, her türlü ihmal, sömürü ya da suistimal, işkence ya da her türlü zalimce, insanlık dışı veya aşağılayıcı muamele ya da ceza uygulaması ya da silahlı çatışma mağduru olan bir çocuğun, bedensel ve ruhsal bakımdan sağlığına yeniden kavuşması ve yeniden toplumla bütünleşebilmesini temin için uygun olan tüm önlemleri alırlar. Bu tür sağlığa kavuşturma ve toplumla bütünleştirme, çocuğun sağlığını, özgüvenini ve saygınlığını geliştirici bir ortamda gerçekleştirilir.

**Madde 40**

1) Taraf Devletler hakkında ceza yasasını ihlal ettiği iddia edilen ve bu nedenle itham edilen ya da ihlal ettiği kabul edilen her çocuğun; çocuğun yaşı ve yeniden topluma kazandırılmasının ve toplumda yapıcı rol üstlenmesinin arzu edilir olduğu hususları göz önünde bulundurularak, taşıdığı saygınlık ve değer duygusunu geliştirecek ve başkalarının da insan haklarına ve temel özgürlüklerine saygı duymasını pekiştirecek nitelikte muamele görme hakkını kabul ederler.  
a) İşlendiği zaman ulusal ya da uluslararası hukukça yasaklanmamış bir eylem ya da ihmal nedeniyle hiçbir çocuk hakkında ceza yasasını ihlal ettiği iddiası ya da ithamı öne sürülemeyeceği gibi böyle bir ihlalde bulunduğu da kabul edilmeyecektir.  
b) Hakkında ceza kanunu ihlal iddiası veya ithamı bulunan her çocuk aşağıdaki asgari güvencelere sahiptir:  
i) Haklarındaki suçlama yasal olarak sabit oluncaya kadar masum sayılmak;  
ii) Haklarındaki suçlamalardan kendilerinin hemen ve doğrudan doğruya; ya da uygun düşen durumlarda anne-babaları ya da yasal vasileri kanalı ile haberli kılınmak ve savunmalarının hazırlanıp sunulmasında gerekli yasal ya da uygun olan başka yardımdan yararlanmak;  
iii) Yetkili, bağımsız ve yansız bir makam ya da mahkeme önünde adli ya da başkaca uygun yardımdan yararlanarak ve özellikle çocuğun yaşı ve durumu göz önüne alınmak suretiyle kendisinin yüksek yararına aykırı olduğu saptanmadığı sürece, anne-babası veya yasal vasisi de hazır bulundurularak yasaya uygun biçimde adil bir duruşma ile konunun gecikmeksizin karara bağlanmasının sağlanması;  
iv) Tanıklık etmek ya da suç ikrarında bulunmak için zorlanmamak; aleyhine olan tanıkları sorguya çekmek veya sorguya çekmiş olmak ve lehine olan tanıkların hazır bulunmasının ve sorgulanmasının eşit koşullarda sağlanması;  
v) Ceza yasasını ihlal ettiği sonucuna varılması halinde, bu kararın ve bunun sonucuna varılması halinde, bu kararın ve bunun sonucu olarak alınan önlemlerin daha yüksek yetkili, bağımsız ve yansız bir makam ya da mahkeme önünde yasaya uygun olarak incelenmesi;  
vi) Kullanılan dili anlamaması veya konuşamaması halinde çocuğun parasız çevirmen yardımından yararlanması;  
vii) Kovuşturmanın her aşamasında özel hayatının gizliliğine tam saygı gösterilmesine hakkı olmak;  
3. Taraf Devletler, hakkında ceza yasasını ihlal ettiği iddiası ileri sürülen, bununla itham edilen ya da ihlal ettiği kabul olunan çocuk bakımından, yalnızca ona uygulanabilir yasaların, usullerin, onunla ilgili makam ve kuruluşların oluşturulmasını teşvik edecek ve özellikle şu konularda çaba göstereceklerdir:  
a) Ceza yasasını ihlal konusunda asgari bir yaş sınırı belirleyerek, bu yaş sınırının altındaki çocuğun ceza ehliyetinin olmadığının kabulü;  
b) Uygun bulunduğu ve istenilir olduğu takdirde insan hakları ve yasal güvencelere tam saygı gösterilmesi koşuluyla bu tür çocuklar için adli kovuşturma olmaksızın önlemlerin alınması.  
4. Koruma tedbiri, yönlendirme ve gözetim kararları, danışmanlık, şartlı salıverme, bakım için yerleştirme, eğitim ve meslek öğretme programları ve diğer kurumsal bakım seçenekleri gibi çeşitli düzenlemelerin uygulanmasında, çocuklara durumları ve suçları ile orantılı ve kendi esenliklerine olacak biçimde muamele edilmesi sağlanacaktır.

**Madde 41**

Bu Sözleşmede yer alan hiçbir husus, çocuk haklarının gerçekleştirilmesine daha çok yardımcı olan ve;  
a) bir Taraf Devletin yasasında; veya  
b) bu Devlet bakımından yürürlükte olan uluslararası hukukta yer alan hükümleri etkilemeyecektir.  
II. KISIM

**Madde 42** Taraf Devletler, Sözleşme ilke ve hükümlerinin uygun ve etkili araçlarla yetişkinler kadar çocuklar tarafından da yaygın biçimde öğrenilmesini sağlamayı taahhüt ederler.

**Madde 43** 1. Taraf Devletlerin bu Sözleşme ile üstlendikleri yükümlülükleri yerine getirme konusunda kaydettikleri ilerlemeleri incelemek amacıyla, görevleri aşağıda belirtilen bir Çocuk Hakları Komitesi kurulmuştur. 2. Komite bu Sözleşme ile hükme bağlanan alanda yetenekleriyle tanınmış ve yüksek ahlâk sahibi on uzmandan oluşur. Komite üyeleri Taraf Devletlerce kendi vatandaşları arasından ve kişisel olarak görev yapmak üzere, adil bir coğrafi dağılımı sağlama gereği ve başlıca hukuk sistemleri göz-önünde tutularak seçilirler. 3. Komite üyeleri, Taraf devletlerce gösterilen kişiler listesinden gizli oyla seçilirler. Her Taraf Devlet, vatandaşları arasından bir uzmanı aday gösterebilir. 4. Komite için ilk seçim, bu Sözleşmenin yürürlüğe girişini izleyen altı ay içinde yapılır. Sonraki seçimler iki yılda bir yapılır. Her seçim tarihinden en az dört ay önce, Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri, Taraf Devletleri iki ay içinde adaylarını göstermeye yazılı olarak davet eder. Daha sonra Genel Sekreter böylece belirlenen kişilerden, kendilerini gösteren Taraf Devletleri de işaret ederek, alfabetik sıraya göre oluşturduğu bir listeyi, Taraf Devletlere bildirir. 5. Seçimler, Birleşmiş Milletler Teşkilatı Merkezinde, Genel Sekreter tarafından davet edilen Taraf Devletler toplantılarında yapılır. Nisabı, Taraf Devletlerin üçte ikisinin oluşturduğu bu toplantılarda, hazır bulunan ve oy kullanan Devletlerin salt çoğunluğuyla en fazla oy alan kişiler Komiteye seçilir. 6. Komite üyeleri dört yıl için seçilir. Aday gösterildikleri takdirde yeniden seçilebilirler. lk seçimde seçilmiş olan beş üyenin görevi iki yıl sonra sona erer, bu beş üyenin isimleri ilk seçimden hemen sonra toplantı başkanı tarafından çekilen kura ile belirlenir. 7. Bir komite üyesinin ölmesi veya çekilmesi ya da başka herhangi bir nedenle bir üyenin Komitedeki görevlerini yapamaz hale gelmesi durumunda adaylığını öneren Taraf Devlet, Komitenin onaylaması koşuluyla, böylece boşalan yerdeki görev süresi doluncaya kadar, kendi vatandaşları arasından başka bir uzmanı atayabilir. 8. Komite, iç tüzüğünü kendisi belirler. 9. Komite, memurlarını iki yıllık bir süre için seçer. 10. Komite toplantıları olağan olarak Birleşmiş Milletler Teşkilatı Merkezinde ya da Komite tarafından belirlenecek başka uygun bir yerde yapılır. Komite olağan olarak her yıl toplanır. Komite toplantılarının süresi, gerektiğinde, Genel Kurulca onaylanmak koşuluyla, bu Sözleşmeye Taraf Devletlerin bir toplantısıyla belirlenir veya değiştirilir. 11. Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri gerekli maddi araçları ve personeli bu Sözleşme ile kendisine verilen görevleri etkili biçimde görebilmesi amacıyla, Komite emrine verir. 12. Bu Sözleşme uyarınca oluşturulan Komitenin üyeleri, Genel Kurulun onayı ile, Birleşmiş Milletler Teşkilatının kaynaklarından karşılanmak üzere, Genel Kurulca saptananşart ve koşullar çerçevesinde kararlaştırılan ücreti alırlar.

**Madde 44**

1. Taraf Devletler, bu Sözleşmede tanınan hakları yürürlüğe koymak için, aldıkları önlemleri ve bu haklardan yararlanma konusunda gerçekleştirilen ilerlemeye ilişkin raporları: a) Bu Sözleşmenin, ilgili Taraf Devlet bakımından yürürlüğe giriş tarihinden başlayarak iki yıl içinde, b) Daha sonra beş yılda bir, Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri aracılığı ile Komiteye sunmayı taahhüt ederler.

2. Bu madde uyarınca hazırlanan raporlarda, bu Sözleşmeye göre üstlenilen sorumlulukların,şayet varsa, yerine getirilmesini etkileyen nedenler ve güçlükler belirtilecektir. Raporlarda ayrıca, ilgili ülkede Sözleşmenin uygulanması hakkında Komiteyi etraflıca aydınlatacak biçimde yeterli bilgi de bulunacaktır.

3. Komiteye etraflı bilgi içeren bir ilk rapor sunmuş olan Taraf Devlet, bu maddenin 1 (b) bendi gereğince sunacağı sonraki raporlarında daha önce verilmiş olan temel bilgileri tekrarlamayacaktır.

4. Komite, Taraf Devletlerden Sözleşmenin uygulamasına ilişkin her türlü ek bilgi isteminde bulunabilir.

5. Komite, iki yılda bir Ekonomik ve Sosyal Konsey aracılığı ile Genel Kurula faaliyetleri hakkında bir rapor sunar.

6. Taraf Devletler kendi raporlarının ülkelerinde geniş biçimde yayımını sağlarlar.

**Madde 45**

Sözleşmenin etkili biçimde uygulanmasını geliştirme ve Sözleşme kapsamına giren alanda uluslararası işbirliğini teşvik etmek amacıyla: a) Uzmanlaşmış kurumlar, UNICEF ve Birleşmiş Milletler Teşkilatının öteki organları, bu Sözleşmenin kendi yetki alanlarına ilişkin olan hükümlerinin uygulanmasının incelenmesi sırasında, temsil edilmek hakkına sahiptirler. Komite; uzmanlaşmış kurumları, UNICEF'i ve uygun bulduğu öteki yetkili kuruluşları, kendi yetki alanlarını ilgilendiren konularda uzman olarak görüş vermeye davet edebilir. Komite, uzmanlaşmış kurumları, UNICEF'i ve Birleşmiş Milletler Teşkilatının öteki organlarını kendi faaliyet alanlarına ilişkin kesimlerde Sözleşmenin uygulanması hakkında rapor sunmaya davet edebilir; b) Komite, uygun bulduğu takdirde, Taraf Devletlerce sunulmuş, bir istem içeren ya da teknik danışma veya yardım ihtiyacını belirten her raporu, gerekiyorsa Komitenin bu istek veya ihtiyaca ilişkin tavsiye ve gözlemlerini de ekleyerek, uzmanlaşmış kurumlara, UNICEF'e ve öteki yetkili kuruluşlara gönderir; c) Komite, Genel Kurula Genel Sekreterden Komite adına çocuk haklarına ilişkin sorunlarda incelemeler yaptırması isteğinde bulunulmasını, tavsiye edebilir; d) Komite, bu Sözleşmenin 44 ve 45 inci maddeleri uyarınca alınan bilgilere dayanarak, telkin ve genel nitelikte tavsiyelerde bulunabilir. Bu telkin ve genel nitelikteki tavsiyeler, ilgili olan her Taraf Devlete gönderilir ve şayet varsa, Taraf Devletlerin yorumları ile birlikte Genel Kurulun dikkatine sunulur.

III. KISIM

**Madde 46**

Bu Sözleşme bütün Devletlerin imzasına açıktır.

**Madde 47**

Bu Sözleşme onaylamaya bağlı tutulmuştur. Onay belgeleri Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri nezdine tevdi edilecektir.

**Madde 48**

Bu Sözleşme bütün Devletlerin katılmasına açık olacaktır. Katılma belgeleri Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri nezdine tevdi edilecektir.

**Madde 49**

1. Bu Sözleşme, yirminci onay ya da katılma belgesinin Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri nezdine tevdi tarihini izleyen otuzuncu gün yürürlüğe gïrecektir.

2. Yirminci onay ya da katılma belgesinin tevdiinden sonra bu Sözleşmeyi onaylayacak ya da ona katılacak Devletlerin her biri için, bu Sözleşme, sözkonusu Devletin onay ya da katılma belgesini tevdi tarihinden sonraki otuzuncu gün yürürlüğe girecektir.

**Madde 50**

1. Bu Sözleşmeye Taraf herhangi bir Devlet bir değişiklik önerisinde bulunabilir ve buna ilişkin metni Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri nezdine tevdi edebilir. Genel Sekreter bunun üzerine değişiklik önerisini Taraf Devletlere, önerinin incelenmesi ve oya konulması amacıyla bir Taraf Devletler Konferansı oluşturulmasını isteyip istemediklerini kendisine bildirmeleri kaydıyla, iletir. Böyle bir duyuru tarihini izleyen dört ay içinde Taraf Devletlerin en az üçte biri sözkonusu konferansın toplanmasından yana olduklarını ifade ederlerse Genel Sekreter, Birleşmiş Milletler ÇOCUK HAKLARINA DAIR SÖZLEŞME Teşkilatı çerçevesinde bu konferansi düzenler. Konferansta hazır bulunan ve oy kullanan Taraf Devletlerin çoğunluğu tarafından kabul edilen her değişiklik, onay için Birleşmiş Miletler Genel Kuruluna sunulur.

2. Bu maddenin 1 inci fıkrasında yeralan hükümlere uygun olarak kabul edilen bir değişiklik, Birleşmiş Milletler Genel Kurulunca onaylandığı ve bu Sözleşmeye Taraf Devletlerin üçte iki çoğunluğu tarafından kabul edildiği zaman yürürlüğe girer.

3. Bir değişiklik yürürlüğe girdiği zaman, onu kabul eden Taraf Devletler bakımından bağlayıcılık taşır. Öteki Taraf Devletler bu Sözleşme hükümleri ve daha önce kabul ettikleri her değişiklikle bağlı kalırlar.

**Madde 51**

1. Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri, onay ya da katılma anında yapılabilecek çekincelerin metnini alacak ve bütün Devletlere bildirecektir.

2. Bu Sözleşmenin amacı ve konusu ile bağdaşmayan hiçbir çekinceye izin verilmeyecektir.

3. Çekinceler, Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreterince, geri alınacağına ilişkin bildirimde bulunma yoluyla her zaman geri alınabilir. Bunun üzerine Genel Sekreter, bütün Devletleri haberdar eder. Böyle bir bildirim, Genel Sekreter tarafından alındığı tarihte işlerlik kazanır.

**Madde 52**

Bir Taraf Devlet, bu Sözleşmeyi, Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreterine vereceği yazılı bildirim yoluyla feshedebilir. Fesih, bildirimin Genel Sekreter tarafından alınması tarihinden bir yıl sonra geçerli olur.

**Madde 53**

Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri, bu Sözleşmenin tevdi makamı olarak belirlenmiştir.

**Madde 54**

İngilizce, Arapça, Çince, İspanyolca, Fransızca ve Rusça metinleri de aynı derecede geçerli olan bu Sözleşmenin özgün metni, Birleşmiş Milletler Teşkilatı Genel Sekreteri nezdine tevdi edilecektir. Hükümetleri tarafından tam yetkili kılınan aşağıda imzaları bulunan Temsilciler, yukarıdaki kuralların ışığında, bu Sözleşmeyi imzalamışlardır.

**HAYIR DİYEBİLMEK**

İnsanlarla ilişkilerimizde kendimizi ifade edip etmemek bizim elimizdedir. Ancak her zaman kendi istek ve düşüncelerimizi ifade edemeyebiliriz. Kabul edilmek, sevilmek, onaylanmak ve beğenilmek için bazen kendi istek ve düşüncelerimizi bir kenara atarak diğer insanların istek ve beklentilerini karşılamak zorunda hissedebiliriz. Ancak “Evet” ’lerin ve “Hayır” ’ların dengesini iyi ayarlamalıyız.

İstemediğimiz veya kendimiz için uygun bulmadığımız konularda sınırlarımızı korumamız gerektiğini ve aksi durumun bize zarar vereceğini gözden kaçırmamalıyız. Saygı duyulmaya, fikrimizi ifade etmeye ve hayır demeye hakkımız olduğunu unutmamalıyız.

* Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum, yoksa sadece başka birini memnun etmeye mi çalışıyorum?
* Katkım karşılığında ne elde edeceğim?
* Eğer bunu yapmaya karar verirsem, bu ödüllendirici olarak mı devam edecek yoksa bunaltıcı bir yük mü olacak?

Bu soruların cevabı bizim için olumsuz sonuçlar doğuracaksa, bize zarar verecekse, bizi mutsuz edecekse ya da sadece biz istemiyorsak net bir tavırla “Hayır” diyebilmeliyiz. Örneğin bir arkadaşımız bize okuldan kaçmayı ya da sigara kullanmayı teklif ediyorsa bu yaşantılar bize zarar vereceği için hiçbir tedirginlik duymadan “Hayır” diyebilmeliyiz.

Sınırlarımızı korurken karşımızdaki insanların verecekleri tepkilere hazırlıklı olmamız gerekir. Karşımızdaki kişiler bize düşmanca davranışlar gösterebilir, bizi utangaçlıkla, korkaklıkla, oyunbozanlık etmekle suçlayabilirler. Ancak onların bu tür davranışları bizim sorumlu olduğumuz anlamına gelmez. Değer verdiğimiz biri bile olsa, kendimizi onun bütün istek ve düşüncelerinden sorumlu hissetmek zorunda değiliz. Kendi kararlarımızı verme hakkına her zaman sahibiz. Eğer bize yöneltilen bir teklif karşısında kararsız isek cevap vermek için zaman isteyebiliriz. Böyle durumlarda aceleyle emin olmadığımız bir karar vermemeliyiz.

Sıkıntı çekmek yerine hayır demesini öğrenmek, stresleri bir hayli azaltıp engelleyecektir. “Hayır” demenin çok normal olduğunu ve bizim doğal bir hakkımız olduğunu unutmadan “Hayır” derken kendimizi suçlu hissetmemeli ve kararlarımızı söylerken zayıflık göstermemeliyiz. Çok üzgünüm ama …..”, “Bilmiyorum ki ……” demeden “Hayır” demeyi öğrenmeliyiz. “Çok üzgünüm ama…..” tarzı ifadeler bizim sağlam durmamızı engeller ve diğer insanların çoğu zaman suçluluk duygularımızın üzerine gelmelerine, daha çok ısrar etmelerine sebep olur. Etrafımızda istemedikleri konularda “hayır” diyebilen birileri varsa onları daha yakından tanımaya gayret gösterebiliriz. Çünkü onlar bizim için kendi kararlarını verme haklarını ve sınırlarını koruyabilen, cesaretli ve doğru modellerdir.

**İSTENDİK/ İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR**

**İstendik Davranışlar:** Formal ve informal ortamlarda kazanılan davranışlardır. Okullarda kazanılan akademik bilgilerin tamamı, evde ve çevrede kazanılan toplumsal roller vb.

**İstenmedik Davranışlar:** Formal ve informal ortamlarda kazanılan davranışlardır. Bu davranışlar ailede ve sokakta kazanılabilir. Kopya çekme, hırsızlık gibi davranışlar örnek verilebilir.

Okullarda öğretmenlerin karşılaştıkları istenmeyen öğrenci davranışları, bir anlamda önemli bir disiplin sorunudur ve eğitim öğretim etkinliğinin yürütülmesinde büyük bir problem oluşturur. Okulda ve sınıfta, eğitsel çabalara engel olan davranışların tümü istenmeyen davranış olarak nitelendirilir. Dersin akışını bozan, hedef davranışlara ulaşmayı zorlaştıran veya engelleyen her davranış, istenmeyen davranıştır.(İlgar, 2000) Sınıfta istenmeyen öğrenci davranışları sadece eğitim öğretimi engellemez, bununla birlikte bazı fiziksel ve psikolojik huzursuzlukları da beraberinde getirir. İstenmeyen davranışlardan bazıları, en büyük etkisini davranışı yapan üzerinde gösterir ama bir kısmı bunun ötesinde öğretmeni, sınıfın tümünü ve dersi olumsuz etkiler.(Başar, 1999)

Eğitimin temel amaçlarından birisi bireye istendik yönde davranışlar kazandırmaktır. Eğitim süreci içerisinde bireyde bazı istenmeyen davranışlar ortaya çıkabilir. Bireyde ortaya çıkan bu istenmedik davranışlar koyacağımız tepkilere göre şekil alır. Sağlam bir duruş sergileyerek bu davranışı yok edebilir ya da bu davranışı istemeden de olsa pekiştirip bu davranışın alışkanlığa dönüşmesine neden olabiliriz.

Eğitimde istenmeyen davranışları yok etmede öğretmene ve Ailelere önemli görevler düşmektedir. Davranış öğretmen ya da aile tarafından pekiştiriliyorsa mutlaka bu davranış direnç kazanacaktır. Bu davranışın yok olması güç bir hal alacaktır.

Eğitimde istenmeyen davranışı yok etmede öğretmenlere düşen görevler şunlardır.

1-İstenmeyen davranışın kesinlikle istenmediği açık bir dille ifade edilmesi gerekir.

2-İstenmeyen davranışı pekiştirecek tüm öğeleri ortadan kaldırması gerekir.

3-İstenmeyen davranış için öğretmenler arasında ortak tepkilerin geliştirilmesi gerekir. İstenmeyen davranışı bir öğretmen pekiştirip diğer öğretmen cezalandırıyorsa bu davranışın sönmesi uzun zaman alacaktır.

4-İstenmeyen davranış sergileyen bireyler önce açık bir dille uyarılmalıdır. Davranışın devamı halinde öğrenciyi rehber öğretmenle konuşması için yönlendirilmelidir. Sorunun devamı halinde okul yönetimine durumu bildirip okullarda disiplin kurulları devreye sokulmalıdır.

5-İstenmeyen davranışlar çoğu zaman farkında olmadan gerçekleşmektedir. Bazı öğretmenler sınıf kurallarını açıkça ortaya koymadıkları için öğrenciler neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamakta zorlanabilir. Bu yüzden mutlaka sınıf kuralları açık bir dille belirlenmelidir.

6-İstenmeyen davranış sergilendiğinde çocuk mutlaka cezalandırılacağını bilmelidir. Bazen insanı suçtan alıkoyan şeyin cezalandırma korkusu olduğu unutulmamalıdır.

**KENDİNİ TANIMA**

Kendini Tanıma; duygu ve düşüncelerimizle ilişki kurmamız, kendimizde olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilgili bir anlayışa sahip olmamız ve duygu ve davranışlarımızın nedenleri hakkında bir fikre sahip olmamızdır.

Kendini tanımak için öncelikle,

* Güçlü ve gelişmeye acık yönleri bilmek,
* Duyguları tanımak,
* Bu farkındalığı düşünce ve davranışlara rehber olacak şekilde kullanmak,
* Kendini açık bir biçimde ifade edebilmektir.

Kendini tanıma isteği, bütün insanlarda görülür. Kendisiyle ilgili bilmediği bir şeyleri öğreneceği düşüncesi büyük bir heyecan yaratır insanda. Bu heyecan, korkuyla karışık bir merak duygusudur aslında. Bu tür duyguların yaşanması kaba bakışla şaşırtıcı gibi görünse de insanoğlunun kendisinden sakladığı bir şeylere sahip olduğunun farkında olmasından kaynaklanır bu durum. Herkes zaman zaman kendisini anlayamaz, yaptığı davranışa anlam veremez.

İnsanın kendini tanıması, çoğu zaman davranışlarının bilinçdışı kaynaklarının bulunması olarak düşünülür. Oysa büyük bir yanılgıdır bu. İnsanın kendini tanıması, bilinçdışı kaynaklarının bulunmasından çok, insanın kendi ruhsal süreçlerinin işleyişini ve bilinebilen içeriğini bilmesidir.

Kendini tanıma, insanın psikolojik ve fiziksel açıdan kendinde olanları bilmesi, kendinde olanların farkında olması ve bunları doğru değerlendirmesi ile ilgilidir. Bir insanın fiziksel özelliklerini, duygularını, düşüncelerini, istek ve gereksinimlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, amaç ve değerlerini, yeteneklerini ve becerilerini tanıması / bilmesi ve bunların farkında olmasını ifade eder. Kendisini iyi tanıyan bir insan yaşayacakları karşısında neler hissedeceğini, neler düşüneceğini ve nasıl davranacağını olacağa/yaşanacağa yakın öngörebilir.

Kendini tanıma denildiğinde esas olarak insanın kendisinin ruhsal özelliklerinin farkında olması, kendi ruhsal özeliklerini bilmesi kastediliyor olsa da insanın bedeninin farkında olması da kendini tanıması ile yakından ilişkilidir. Birçok insan bedensel özelliklerinin farkında olsa da bunların bazılarını kabul etmek istemez – sanki öyle değilmiş gibi davranır. Örneğin birçok kişinin şişman bulmadığı ve nesnel ölçütlerin normal vücut ağırlığında gösterdiği bazı kişiler kendilerini şişman bulabilirler. Normal vücut ağırlığında olan bu kişilerin bazıları da bu değerlendirmelerinden etkilenerek zayıflamak amacıyla çeşitli uğraşlara girerler. Verilen bu örnek kişinin bedenini değerlendirmesinde bir yanlışlık olduğunu ve bedenini yeterince ya da doğru tanımadığını göstermektedir.

İnsanın ruhsal özelliklerini tanıması ise bedensel özelliklerini tanımasına göre daha zor gerçekleşebilen bir durumdur; ancak uzun süreli, sabırlı ve direşken bir çaba ile elde edilebilir. Diğer yandan kendini tanıma, sınırı olmayan/sonu olmayan bir süreçtir. Sınırı olmaması da insanın doğasından kaynaklanır. İnsan zihninin işleyişi ve bilinçdışı, insanın bütünüyle kendini tanımasını  engeller. Kendini tanımanın en yüzeysel şekli kişinin hangi durumda nasıl davranacağını, ne tür duygular yaşayacağını bilmesidir. Bundan ötesi ise katman katman ruhsal dinamiklerin çözümlenmesini içerir.  Bu çözümleme ise hem bilinçdışı, hem bilinç öncesi, hem de bilinçli ruhsal süreçlerin ele alınması ve bu ruhsal süreçler arasındaki ilişkilerin görülmesi ile mümkündür.

Kendini tanıma sanıldığından zor bir süreçtir. İnsanın kendi davranışlarını gözlemesini, yorumlamasını ve yorumlarının doğruluğunu sonraki yaşantıları ile sınamasını; en azından belli dönemlerde kendisini ve başkasını yargılamayı bırakabilmesini, karşılaşacakları ile cesurca yüzleşebilmesini ve yaşadığı duygulara katlanabilmesini gerektirir. İnsanın kendini tanıma sürecinde zaman zaman  başkalarının değerlendirmelerini alması ve diğer insanlar üzerinde yarattığı etkileri  gözlemesi yararlı bilgiler vermektedir. Bu zor yolculuk için cesaret gösteren ve emek harcayanların çabalarının ürünlerini daha nitelikli ve doyumlu insan ilişkileri kurarak alırlar. Nitelikli ve doyumlu insan ilişkileri kurabilmesi, insanın kendisini ve diğer insanları tanıması ile mümkündür.

Kendini tanıyan insanlar;

* Kendi ilişkilerini yönetebilme olanağına sahiptir.
* Sorunlar karşısında kullanabileceği baş etme yöntemine hızla karar verebilir ve sorunun çözümünde başarılı olur.
* Dış dünyadaki olayların duygu ve düşüncelerinin iç dünyasındaki yaşantıların farkındadır.
* Kendi davranışlarını ve yaşamını kontrol etme ve yönetebilme olanağına sahiptir.
* Çevresindekileri nasıl etkilediğini ve onların kendisini nasıl etkilediğini bilir.
* Kendimizi tanıdığımız ölçüde benliğimizdeki değişimi ve gelişimini kontrol edebiliriz.

**MADDE KULLANIM KÜLTÜRÜ VE İNANIŞLAR**

Madde kavramı dahi kültürler arasında farklılıklar gösterebilir. Çoğu zaman "madde" dendiği zaman psikoaktivite, ilaçların tıbbi nedenler dışında eğlence amaçlı kullanımı ve illegal oluşu anlaşılmaktadır. Tabii ki bu kavramlar sosyal olarak inşa edilir ve devletlerin politikalarına göre kabul edilebilirliği ve tolerabilitesi değişebilir. Herhangi bir kültürel çevre içinde kullanılan ve aktarılan inançlar, normlar ve değerler, sosyal normları ve kişiler arası ilişkiler belirler ve dolayısıyla madde kullanımını kolaylaştırabilir ya da sınırlayabilir.

ABD gibi yoğun göç alan toplumlarda göç eden aileler tipik olarak kendi içlerinde kapalı komşuluklar halinde yaşamakta, bu çevrelerde fakirlik ve suç oranı yüksek olmakta, adolesanların boş zamanlarını geçirmek için güvenli alanları olmamakta, iş uğraş ve eğitim yönünden zayıf kalmaktadırlar. Koruyucu kültürel değerlerin ve destek sistemlerinin kaybı, kimlik karmaşası, marjinalizasyon ve etnik azınlık olmanın getirdiği ayrımcılık; aynı zamanda da yeni ortama ayak uydurma çabası, ya da aile bireyleri arasında akültürasyon sürecinin birbirlerinden farklılık göstermesi sonucu ortaya çıkan aile içi problemlerle sonuçlanabilmektedir. Bu kültür farklılığı bireyin başa çıkma yeteneklerini geliştirerek koruyucu bir faktör olabileceği gibi, ilave stres de ekleyerek risk faktörü olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Hangisi olacağı daha çok ailesel ve sosyal ortamın içeriği tarafından belirlenecektir.

Adolesanlar arasında stresli yaşam deneyimleri madde kullanım riskini artırmaktadır. Stresli yaşam olaylarından kastedilen major yaşam olaylarıdır- aile ferdinin kaybı, fiziksel/cinsel istismar, ebeveynlerin boşanması, göç, kaza, mekan değişikliği, ebeveynlerin madde kullanımı, fakirlik, ayrımcılık, ya da okul ve arkadaş çevresi içinde problemler olarak sayılabilir.

Diğer bir kültürel değer olarak karşımıza cinsiyet farkı çıkmaktadır. Daha az endüstrileşmiş toplumlarda kadın ev erkeğin rolü daha net sınırlarla çizilmiştir. Erkek dışarıda çalışarak gelir sağlar, kadın ise ev içinde çocukların bakımını sağlarlar. Toplumlar endüstrileştikçe kadınlar da önceden erkeklere sağlanan olanaklardan faydalanmaya ve ev dışında iş sorumlulukları almaya başlamışlardır. Böylece önceden erkekler arasında kabul edilen birçok davranış kalıpları kadınlar için kabul edilebilir olmuştur, madde kullanımı da bunların arasında sayılabilir.

Çırakoğlu ve arkadaşlarının 2005 yılında yaptığı bir çalışmada üniversite gençliğinin madde bağımlılığının nedenleri konusunda inançları araştırılmış ve erkeklerin "madde" kavramına kadınlara göre daha pozitif bir tutum içinde oldukları gözlemlenmiştir. En olumsuz yaklaşım eroine olmakla birlikte en olumlu ve "zararsız" kabul edilen esrar-hint keneviri olmuştur.

Çevresine madde kullanan kişiler olan bireylerin de daha pozitif bir tutum içinde bulundukları tespit edilmiştir. Daha önceki çalışmada olduğu gibi gençler maddeyi ciddi problemleri ile başa çıkma yöntemi olarak görmektedirler. Yeni heyecan arama da gençler tarafından maddeye başlamak için bir sebep olarak ortaya konmuştur. Heyecan arama madde kötüye kullanımı açısından da önemli bir belirteç olarak bulunmuştur . Kadınlar madde kullanımını erkeklere oranla daha yüksek oranda özellikle kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemler ve çevresel streslerle başa çıkma yöntemi olarak görmektedirler.

**MADDE KULLANIMI İLE İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR**

“Ben bağımlı olmam.”

“Bir kere denemekle bir şey olmaz.”

“Esrar bir ottur, zararı yoktur.”

“Esrar hafif bir maddedir.”

“Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.”

“Esrar, alkolden daha tehlikeli değildir.”

“Madde hakkında konuşabilmek için onu denemelidir. ’’

“Herkes kullanıyor; bir şey olmuyor”.

“Ben kontrol edebilirim”.

“Madde, yaratıcılığı geliştirir; konsantrasyon ve bilinci artırır.”

“Benim iradem güçlüdür**”.**

**ÖFKE DUYGUSU VE BAŞETME YÖNTEMLERİ**

Yaşamda karşılaştığımız olay ve durumlara karşı farklı duygular geliştirir ya da yaşarız. Üzülmek, sevinmek, şaşırmak, korkmak vb. duygular yaşarız. Öfke de engellenme durumlarında yaşadığımız bir duygudur. Öfke aşırı kızgınlık duygusudur. Öfke olumsuz olarak algılansa da diğer tüm duygularımız gibi normal ve yaşanması gerekli olan sağlıklı bir duygudur. İnsanlara, Neden karnın acıkıyor ?, Neden üzülüyorsun ?, Neden seviniyorsun ?, diyemeyeceğimiz gibi, öfkelenen kişi içinde aynı sorgulamayı yapamayız. Her insanın hayatında onu öfkelendiren kişiler veya olaylar olabilir. Fakat önemli olan öfkemizi bize zarar vermeden ifade edebilme şeklimizdir.

Öfke duygusunun bastırılması, kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, öfkenin belli edilmemesidir. Sürekli bastırılan öfke duygusu zamanında ifade edilmediği için birikip daha şiddetli bir şekilde ortaya çıkabilir.

Öfke, bir taraftan bizi bir problem olduğu konusunda uyarırken, diğer taraftan da kendini koruma adına saldırganlık eğilimini harekete geçirir. Öfke kontrol edildiğinde insanı uygun davranışa iter, motivasyon sağlar. Örneğin size birisi hakaret ettiğinde öfkelenmezseniz kendinizi savunamazsınız.

Öfke kontrol edilemediğinde yıkıcı, saldırgan, tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir. Bağırmak, kızmak, eşyaları tahrip etmek, duvarlara vurmak gibi saldırgan davranışlara sebep olabilir. Öfkeye neden olan problemlerin bireyde devam etmesi ve öfkenin uygun olmayan yöntemlerle ifade edilmesi sonucunda zamanla bu duygu kişinin sağlığını tehdit eder. Hipertansiyon, psikosomatik hastalıklar ( ülser, alerjiler vb. ) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

Öfkelenmekle öfkeli tepki vermek aynı şey değildir. Öfke anında kimileri, kendilerine ve çevrelerine zarar vermemek için bir süre sakinleşmek için çaba harcarlar. Kimileriyse ani olarak kırıcı ve sert davranışlarda bulunabilirler. Bazı insanlar arasında yanlış bir inanış vardır. Öfkelendiğinde şiddetli tepki veren insanların güçlü kişiler oldukları düşünülür. Oysa güçlü insan nerede nasıl tepki vermesi gerektiğini bilen insandır. Bir eyleme kalkışmadan önce yapacağı hareketin sonuçlarını önceden kestirebilen kişi güçlü insandır. Öfkelendiğinde ani tepki veren ise aciz ve güçsüzdür.

Öfke duygunuzu kontrol etmek için;

* Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanıyın.
* Öfkenizi bastırmak, yok saymak yerine öfke ile ilgili sıkıntılarınızı kabul edip yardım isteyin.
* Sakinleşme yönteminizi belirleyin.
* Derin nefes alın, nefes ve nabzınızı kontrol altında tutun.
* Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.
* Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun.
* Problemi açıklığa kavuşturun.
* Çözüm aramaya odaklanın.
* Şiddet davranışlarını asla kabul edilebilir görmeyin.
* Çevrenizdekileri öfkelendiğinize dair bilgilendirin.
* Bilimsel problem çözme yollarını kullanın.

**SORUN ÇÖZME AŞAMALARI**

1)    **Problemin Fark Edilmesi:** Problem çözme sürecinin ilk aşaması, bir güçlüğün sezilmesi ya da bir şeylerin yolunda gitmediğinin fark edilmesidir. Problemler tesadüfen ya da sistematik incelemeler sonucunda fark edilebilir.

2**)    Problemin tanımlanması:** Problemin belirtileri fark edilerek başkalarının dikkatine sunulunca, doğal olarak bazı adımların atılması gerekir. Bunlardan ilki, problemin açıklığa kavuşturulması ve nelerle ya da kimlerle ilişkili olduğunun anlaşılmasıdır. İkinci adim, problemin yapısıyla ilgili bilgi toplamaktır. Üçüncü adımda da, elde edilen yeni bilgilerden yararlanarak problemin yeniden ifade edilmesidir.

3**)    Alternatiflerin üretilmesi:** İnsanlar genlikle kolay ve acele çözümler arama eğilimindedirler. Bu aşamada problemin çözümüne ilişkinin çeşitli çözüm yolları bulunur.

4)    **Çözüme karar verme:** Yeni veriler toplayıp alternatifler üzerinde düşünmek için zaman ayırdıktan sonra, problemin çözümüyle ilgili her alternatifin sonuçlarını göz önünde bulundurmak gerekir. Yani bu aşamada olası her çözümün, güçlü ve zayıf yanlarının dikkatli bir biçimde değerlendirilmesi gerekir. Bu değerlendirme sonunda en uygun çözüme karar verilir. Aksi halde seçilen çözüm, hayal kırıklığına yol açar.

5**)    Uygulama:** İnsanlar kimi durumlarda dikkatle seçilen ve üzerinde anlamaya varılan bir çözümün, hiçbir zaman uygulanamayacak bir çözüm olduğunu çaresizlikle izlerler. Böyle bir durumla karşılaşmamak için, seçilen çözümün uygulanabilirliğinin de göz önünde bulundurulması gerekir.

6)    **Değerlendirme ve düzeltme:** İnsanların yeni düşüncelere direnç göstermelerinin nedenlerinden biri, değişimden sonraki yeni durumların da artık yeni görüşlere kapalı olacağına inanmalarıdır. Bu direnci asmak için yeni verileri çözümlemeyerek gerekli düzeltmeleri yapacak olan bir değerlendirme mekanizması oluşturmak ve sorun çözme sürecini bütünüyle esnek ve yeni alternatiflere açık tutmak gerekir.

**SAĞLIKLI BÜYÜME**

Bütün canlılar büyür. Canlının hücre sayısının ve boyutlarının artmasına, büyüme denir. Canlının büyümesi ile birlikte yeteneklerinin artmasına ise gelişme denir. Büyüyüp gelişen canlı erginleşerek üreme yeteneği kazanır.

Vücudumuzu oluşturan doku ve organlarımızın uyum içinde büyüyüp gelişmesi gerekir. Sağılıklı gelişme olmadığı zaman vücudumuzda ruhsal ve fiziksel bozukluklar oluşur. Sağlıklı yaşama, dengeli beslenme ile olur. Dengeli beslenme değişik besin maddelerinden gerektiği kadar almakla olur.

**SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞMEYİ ETKİLEYEN ETMENLER**

**BESLENME:** Büyüme ve gelişmede genetik etmenlerin yanı sıra beslenme de önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenenlerde gelişim bozuklukları görülür.

Kişinin günlük tükettiği enerjiden daha az enerji alacak biçimde beslenmesine, yetersiz beslenme; besinlerin tek yönlü alınmasına da dengesiz beslenme denir. Aşırı beslenme, günlük tüketilen enerjiden daha fazla enerji alacak biçimde besin alınmasıyla ortaya çıkar ve şişmanlığa yol açar. Yetersiz ve dengesiz beslenme gibi aşırı beslenme de sağlık sorunudur. Bazı nedenler sindirim organının sağlığını bozabilir. Bu durumda düzenli beslenmek ve sağlıklı olmak zorlaşır.

Sindirim sisteminin sağlığını bozan nedenler :

* Yediğimiz besinlerin çok sıcak veya çok soğuk olması.
* Yemeklerin aşırı baharatlı olması.
* Çok ekşi veya çok acı yiyecekler.
* Yıkanmamış veya temizlenmemiş sebze veya meyveler.
* İçki ve sigara.
* Yanmış yağlarla hazırlanmış yiyecekler.
* Bayat ve çürümüş yiyecekler

**TEMİZLİK:** Kişisel temizlik ve yaşanılan ortamın temizliği sağlıkla yakından ilgilidir. Temiz olmayan ortamlar birçok mikrobun kaynağıdır. Sağlığın korunması için düzenli olarak vücut temizliği yapılmalıdır. Ayrıca, yiyeceklerin de temiz olmasına dikkat edilmelidir.

**Uyulması gereken kişisel temizlik kuralları şunlardır:**

* Yemeklerden sonra dişler fırçalanmalıdır. Diş sağlığına gereken önem verilmelidir. Çok sıcak ve çok soğuk yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Fazla şekerli yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Dişler ile sert kabuklu yiyecekler kırılmamalıdır. Çürükler görüldüğündü diş doktoruna gidilmelidir.
* Yemek öncesi ve sonrası ve tuvaletten çıkıldığında eller sabunlu su ile yıkanmalıdır.
* Haftada en az bir defa banyo yapılmalı ve çamaşır değiştirilmelidir.
* Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kesilmelidir.
* Temiz olmayan yiyecekler yenmemelidir. Meyve ve sebzeler yıkanmadan yenmemelidir.
* Yaşanılan ortamın temiz olmasına dikkat edilmelidir.
* Soğuktan korunmalı, içilen suyun temiz olmasına özen gösterilmeli, mikroplu sular ile oynanmamalıdır.

**DİNLENME:** Uyku dinlenmenin en iyi şeklidir. Uyku sırasında tüm organlar dinlenir. Beyinin dış ortamla bağlantısı kesildiği için tam bir dinlenmeye girer. İstemli çalışan kaslar ve gözler dinlenir. Ayrıca diğer organ ve dokuların da etkinlikleri azalır. Örneğin; solunum yavaşlar, daha düzenli nefes alınır, kan basıncı düşer.

Uykuda sentez ve onarım işlemleri gerçekleştirilir. Sinir hücrelerinde protein yapımı hızlanır. Büyüme hormonu düzeyini arttırarak büyüme ve onarımı olumlu yönde etkiler. Sağlıklı ve yetişkin bir insanın günde 7-8 saat uykuya ihtiyacı vardır. Küçük çocukların daha uzun süre uyumaları gerekir. Çocukların 6-8 yaşlarında 11-12 saat, 9-10 yaşlarında 9-10 saat uyumaları gerekir.

Uyuma karanlık ve sessiz ortamda olmalıdır.

Uykunun dışında müzik dinlemek, resim yapmak, kısa yürüyüşler yapmak gibi etkinlikler de dinlenmede önemlidir.

**SPOR:** Spor, sağlıklı yaşamın temel kurallarında biridir. Spor yapmak kan dolaşımı ve solunumu hızlandırır. Hızlı dolaşan kan damar çeperlerinde yağ birikimine engel olur. Spor yaparken damarlarda kan dolaşımını engelleyici giysiler giyilmemeli, iskelet yapısını aşırı derecede zorlayıcı sporlardan uzak durulmalıdır.

Spor, kasları geliştirir, kalbin düzenli çalışmasını sağlar, vücudu dinlendirir.

Masa başında çalışan hareketsiz insanlarda şeker hastalığı, kalp hastalığı ve şişmanlık sık görülür. Bu nedenle spor yaparak hareketlilik sağlanmalıdır. Spor yapan kişilerin içki ve sigaradan uzak durmaları gerekir.

Sporun beden sağlığı yanında kişilik geliştirmeye ve ruh sağlığına olumlu etkileri vardır. Spor yapan bireyler, topluca çalışmayı, yardımlaşmayı; davranışlarını ve heyecanlarını denetim altına almayı öğrenirler.

Düzgün ve sağlıklı bir vücut için duruş, oturuş biçimlerine dikkat edilmesi gerekir. Sına sandalye ve masada eğri oturmak, ayakta iken eğik durmak iskelet yapısına olumsuz etki yapar. Böyle durumlarda kamburluk ve kemiklerin yanlış biçim alması gibi iskelet bozuklukları oluşur.

**SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ:** Yeni ve değişik etkinlikler yaparak kendimizi, çevremizi ve ailemizi tanımamıza imkan sağlayan serbest zamanlar yaşantımızın çok önemli bir parçasıdır.

**OLUMLU PSİKOLOJİK ETKİLER:** Sağlık, yalnızca hasta veya sakat olmakla değil bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik durumudur.

Beden sağlığı ruh sağlığını da etkiler. Bunlardan biri bozulduğu zaman diğeri de etkilenerek bozulur. Aile içerisindeki sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı ilişkiler kişinin ruhsal ve kişilik yönünden gelişimini etkiler. Sevgiye dayalı, tutarlı ilişkiler kişinin sorunlarını kolayca aşmasını sağlar.

Gençlik (ergenlik) döneminde anne, baba ve öğretmenlerin bu dönemin özelliklerin bilerek hoşgörü ile yaklaşmaları çocuğun olumlu yönden etkilenmesini sağlar. Çocuğu dinlemek, bazı konularda görüşünü almak, kendisi ile ilgili konularda karar vermesini sağlamak çocuğun kendine güvenini arttırır.

**SEÇENEKLER-TERCİHLER**

Günlük yaşam içerisinde aldığımız her karar attığımız her adım bizim tercihlerimizi dolayısıyla bizi yansıtır. Bu nedenle seçeneklerimizin sonsuz olmadığını ama bazen de bizim gördüğümüz kadar az olmayabileceğini düşünmeliyiz. Konuya ilişkin değerlendirme yapmak, yapılan değerlendirme sonucunda ne tür seçeneklerimizin olduğunu fark etmek ve bunların içinden kendimize en uygun olanını tercih etmek gerekir. Bazen değerlendirme süreci olmadan ve konuya ilişkin pek düşünmeden kararlar verilebilir. Böyle durumlarda tercih edilen ve beklide sizi hiç istemediğiniz bir duruma sokan karar ile ilgili yeniden değerlendirme yaparak tekrar seçenek araştırması içine girebilirsiniz.

Seçenekler bazen tek gibi görünse de aslında her zaman birden fazla olabileceği bilinmelidir. Her zaman bir çıkış yolu vardır. Çıkış yolunun olmadığını sanmak aslında bizim bakış açımız ile ilgilidir. Hani hep söylenegelen bir söz vardır. Aşılamaz gören biri için Köstebek tepecikleri bile dağ gibi algılanabilir. Yapılan tercihlerin yaşam boyu sizi taşıdığı yerler ile ilgili olarak hayal kırıklıkları veya tam tersine memnuniyetler olabilir. Bu durumda memnuniyetinizin ve hayal kırıklıklarınızın nedenlerini iyi analiz etmeniz gerekir.

**SİGARA, ALKOL, MADDE KULLANIMI**

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı madde üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bağımlılık bir kez geliştikten sonra, bir daha iyileşmez ve kişinin yaşamı boyunca onunla beraber gelir.

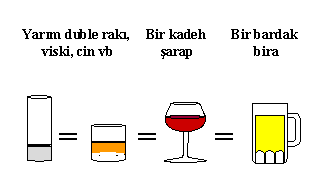
İradesiz Kişiler mi Bağımlı Olur?

Herkes bağımlı olabilir. Madde kullanımı kişinin biyolojik yapısında zamanla değişikliklere yol açar ve ara sıra da olsa kullanan kişinin bundan kaçınması mümkün değildir. Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Zaten kişiler “Ben kontrol edebilirim” düşüncesiyle başlar, daha sonra bağımlı hale gelir. Onlar da “Benim iradem güçlüdür” gibi bir yanlış inançla yola çıkmışlardır. Kişi maddeyi kontrol altında tuttuğunu, hiç dozu aşmadığını iddia etse de aslında bedeninde farkında olmadığı bir süreç devam etmektedir. Bu yüzden bireysel özellikler ile madde kullanımı arasında bir sebep sonuç ilişkisi kurmak yanlıştır.

Ne Kadar Alkol İçmek Risklidir?

Kullanılan alkol miktarını değerlendirmek için "standart içki" tanımını kullanıyoruz. Yarım duble rakı, cin, viski ya da bir kadeh şarap ya da bir bardak bira bir standart içkiye eşittir (şekle bakınız). " Bir standart içki"  Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı miktar olan 10-15 gram alkol içeren miktardaki içkidir. Alkolün yan etkilerinin ortaya  çıkışı ve kandaki kabul edilebilir düzeyleri standart içki oranları baz alınarak hesaplanmaktadır. Yaşa, cinsiyete ve vücut ağırlığına göre haftalık ve günlük alkol tüketimi sınırları değişmektedir.

STANDART BİR İÇKİ



Esrar, Bağımlılık Yapar mı?

Esrar hem bağımlılık yapıcı, hem de sigaraya oranla daha fazla kanser yapıcı madde içermektedir ve bireyin yaşam kalitesini düşürür.  Esrar, bedende yağ dokusunda biriktiğinden hafıza kaybına, öğrenme ve solunum bozukluklarına neden olabilmektedir.

Esrar ile ilgili bilinmeyen gerçekler:

* Esrarı kendileri için bir sorun olmasına rağmen kullanmaya devam edenler  %97
* İş, okul ve diğer alanlarda kendileri için sorun yarattığını belirtenler  %85
* Önemli etkinliklerini esrar için bırakanlar  %66
* Bırakmak isteyen ancak bırakamayanlar  %35
* Çalışmaya alınan kişiler arasında bağımlılık oranı  %70

Ecstasy Bağımlılık Yapar mı?

Ecstasy’de bağımlılık yapar. Kişi bir süre sonra bu madde olmadan yaşamdan keyif alamaz hale gelir. Ayrıca bilinmeyen bir nedenden dolayı ölüme de neden olmaktadır. Ülkemizde satılan ecstasy’lerin içinde farklı kimyasallar olduğu saptanmıştır

Uyuşturucular Bazı Ülkelerde Serbest mi?

Sadece Hollanda’da esrar kullanımı serbest bırakılmıştır.  Ancak bunun nedeni esrarın zararsız olması değildir. Hollanda’da esrar kullanımı çok yaygın ve genellikle de diğer uyuşturucu maddelerle birlikte satılmaktaydı. Ülke politikası, bunun önüne geçmek ve kişilerin diğer uyuşturucu maddeleri kullanmalarını engellemek amacıyla böyle bir girişimde bulunmuştur.

Ara Sıra Kullanmak Zararlı mıdır?

İnsanlar genelde ara sıra kullanarak başlarlar. İlerleyen dönemlerde  daha önceki yaşadıkları etkiyi elde etmek için her seferinde kullandıkları miktarı arttırmak durumunda kalırlar. Bu durum madde talebinin artması anlamına da gelir ki bu da bağımlılığa götüren yoldur.  Aralıklı da olsa uzun süre kullanım mutlaka bireyin ruhsal ve kimyasal yapısında değişikliklere yol açar.

Herkes Uyuşturucu Kullanıyor ve Onlara Bir Şey Olmuyor!  (mu?)

Gerçekte yetişkinlerin ve gençliğin büyük bir çoğunluğu madde kullanmamaktadır. Böyle bir söylemi dile getirmenin amacı genellikle kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanmaktadır. Uyuşturucu kullanan bir kişinin, maddenin kendisine ve çevresine verdiği zararları görmesi zaman alabilir. Maddelerin verdiği zararlar arasında okul başarısında düşme, aile ilişkilerinde kopukluk,  arkadaş çevresinin daralması, bedensel ve ruhsal değişiklikler, zamanla üretkenliğin azalması sayılabilir.

Arkadaşımın Uyuşturucu Kullanması Beni Etkiler mi?

Eğer kişinin madde alan bir arkadaşı varsa bir süre sonra bundan etkilenmesi olasılığı büyüktür. “Nerden bileceksin yaşadıklarımı, sen hiç kullanmadın ki!” gibilerinden bilinçli ya da bilinçsiz sözlerle yardım etme isteği içindeki kişiyi kullanmaya itebilir. Bu durumu bir girdaba benzetebiliriz.

Uyuşturucu Sadece Kullanan Kişiye mi Zarar Verir?

Uyuşturucu kullanımı tüm topluma zarar verir. Bulaşıcı bir şekilde yaygınlaşır. Kara para ve mafya uyuşturucudan beslenir. İnsanlar sömürülür.

**MEDYANIN ETKİSİ**

Sosyal medya yaygınlaşan internetle birlikte artık yaşamın bir parçası haline geldi. Artık mobil olarak da internetteyiz. Sadece istediğimizi aramak, oyun oynamak, film seyretmek, haber okumak için kullanmıyoruz. Mobil online olabilme sayesinde nerede olursak olalım kendimizden bahsedebiliyor, olduğumuz yeri paylaşabiliyor, kavga bile edebiliyoruz. Sadece sosyal medyada olanlar değil, olmayanlar da ondan bahsediyor. Sosyal medyanın giderek artan kullanımı aynı oranda artan tartışmalar da getiriyor.

Araştırma Sonuçları Gösteriyor ki:

* Sosyal medya kullananların %60’ının amacı, diğer insanların ne yaptığını görmek.
* Eklenen arkadaşların %82'si gerçek hayattan, %60’ ı arkadaşların arkadaşları, %29’ u tanımadıkları, %11'i işle ilgili.
* 2012'de her beş dakikasının birini online olmaya ayıranlar: %20
* Her bir dakikada 694.980 durum güncellemesi oluyor ve 532.080 twitt atılıyor.
* Her gün 250 milyon fotoğraf ekleniyor ve %35'i kişinin kendisine ait fotoğraflar.
* Narsistlerin ve düşük benlik saygısı olanların sosyal medyada geçirdikleri zaman daha çok.
* Sosyal medyada çok zaman harcayanlar diğer insanların kendisinden daha iyi bir hayatı olduğuna inanıyor.

Kendimize mi takıntımız var? Yoksa sosyal medyaya mı?

* 955 milyon aktif kullanıcısı ile Facebook bir ülke olsaydı Çin ve Hindistan’dan sonra dünyanın en kalabalık 3. ülkesi olurdu. 307 milyon üyesi ile YouTube ise Çin ve Hindistan’ın ardından 3. en kalabalık ülke olurdu.
* Haftada bir milyar, günde ortalama 400 bin twitt atılıyor.
* İnternet kullanıcılarının sadece % 65.1’i e‐posta kullanmakta, sosyal ağları kullananlar ise %68’dir.
* 31 milyon kullanıcıyla Türkiye Facebook’ta en aktif 7. ülke.
* Türkiye, Avrupa’nın internette en çok zaman geçiren ülkesi durumundadır.

**Sosyal Medyanın Psikolojik Etkisi**

Sosyalleşme sadece insanlarla bir arada olmak anlamını taşımaz. İnsanlar, başka insanların hayatlarını merak eder ve kendi hayatlarının ayrıntılarını anlatmak ister.

* Sosyal medya da paylaştıklarımız istemediğimiz veya bizim için rahatsızlık verecek kişiler tarafından görünür oluyor.
* Güvenli olmayan sanal arkadaşlıklar artıyor.
* Başkasıyla yüz yüze konuşurken söyleyemeyeceğiniz her şeyi orada rahatlıkla söylenebiliyor.
* Sosyal Medya da insanlar paylaştıkları ve yazdıklarından dolayı sorumluluk hissetmedikleri için kimliksizleşebiliyor.
* Tedbir elden bırakılıyor, asla verilmeyecek bilgileri veriliyor.
* İnternet suçlarından korunmak için yasalara, kendimizi korumayı öğrenmek için kurallara gereksinim ortaya çıkıyor.
* Yüz yüze iletişimi azaldığı için insanlar yalnızlaşabiliyor.
* Sosyal medya bağımlılığı giderek artan bir hastalık haline geliyor.
* Kurumsal tanıtım ve reklamlar için iyi bir platform oluşturuyor.
* Bütüncül sosyal ağlardan bireylerin birbirine ne şekilde bağlı olduğu, anlaşılabiliyor ve toplumda genel sağlığı ve ruh sağlığını nasıl etkileyeceği incelenebiliyor.
* Özellikle riski fazla olan grupların, en çok gençlerin izlenmesi ve değerlendirilmesi için sosyal medyada teknikler geliştirilmeye çalışılıyor

Sosyal medya yaşamımıza girdi. Kullanan sayısı artıyor. Gelişimden uzak kalmak mümkün değil, aynı zaman da doğru ve sağlıklı da değil. Bugünü ve geleceğimizi yakalamak için öğrenmek, bilgilenmek ve kullanmalıyız.

**RİSKLER**

**Ergenlerde Riskli Davranışlar ve Sonuçları** Ergenlik çağını yaşayan gençler, yaşadıkları ve gelecekteki yaşamları konusunda davranışları ile ipucu verirler. Özellikle yaptıkları bazı davranışlar, geleceğe yönelik olarak, bu gençler için önlem alınması gerektiğini ebeveynleri, öğretmenleri, arkadaşları ve yakın çevrelerine gösterir.

Ergenlerde yaşamlarını olumsuz etkileyecek bu davranışları, riskli davranışlar olarak isimlendirmek doğru olacaktır. Ergenlik çağındaki gençler için, riskli sayılacak davranışları gruplayarak sıralamak ve içeriklerine kısaca bakmak yararlı olacaktır. Ergenlerde riskli davranışlar;

* Fiziksel şiddet, silah niteliğindeki araçları taşımak,
* Erken ve riskli cinsel ilişki kurmak,
* Sigara, alkol ve madde kullanımı,
* Olumsuz/hatalı arkadaş ilişkileri,
* İntihar düşünceleri ve girişimleri,
* Evden kaçma,
* Okuldan kaçma,
* Suç işleme ve suça yönelik davranışlar,
* Kendine zarar verme davranışları,

Çevresindekilerle kavga ve şiddet içeren davranışlara girmek, ateşli silah taşımak, kesici ve delici çeşitli aletler taşımak, sadece ergenlik çağındakiler için değil, her yaş grubu birey için yüksek riskli davranışlar olarak değerlendirilmelidir. Yapılan çalışmalarda, özellikle ergenlik çağındaki gençler için, silah sayılabilecek aletleri taşımanın, diğer bazı fiziksel agresyon içeren riskli davranışlarla bağlantılı geliştiği belirlenmiştir.

**Sigara, Alkol, Uyuşturucu Madde Kullanımı**

Ergenlik çağındaki gençler, sigara ve alkol kullanmayı büyümek ve yetişkin olmanın bir gereği olarak algılamaktadırlar. Son zamanlarda, bu düşünceye artık, esrar ve ecstasy gibi maddelerin de kullanımı da eklenmiştir. Çoğunlukla esrarla başlayıp, diğer ağır maddelere geçiş yapılmaktadır. Önce deneme amacıyla kullanılmakta, daha sonra, ergen bu maddeleri düzenli kullanmaya başlamakta ve maalesef sonunda bağımlılık şeklinde sürdürmektedir.

Alkol ve sigara kullanımı çoğunlukla, birlikte gerçekleşmektedir. Alkol ve sigara kullanımını sorun olarak algılamayan ve çözüm aramayan gençlerde durum genellikle giderek ağırlaşmaktadır.

Kız ergenler genellikle kilo kaybını sağlayıcı hapları tercih ederler. Erkek ergenler ise daha çok solvent maddeler kullanmaya eğilimlidirler. Yüksek sosyo-ekonomik seviyeden gelen gençler, diğer yaşıtlarına göre alkol kullanımına daha çok eğilim gösterirler. Alkolün yasal olarak satılan ve kolay ulaşılabilen bir madde olması, kullanımını yaygınlaştırmaktadır.

**Hatalı Arkadaş Seçimleri**

Ergenlik çağındaki gençler için arkadaşlık son derece önemli bir kavramdır. Arkadaşlık ergenlik çağındaki gençlerin yaşamında çok önemli bir yer tutar. Bu nedenle, gençler arkadaşlarının kendilerini onaylamasına çok fazla gereksinim duyarlar.Doğal olarak, onların istek, talep ve baskılarına karşı çıkmakta çok zorlanırlar. Arkadaşlarının etkisiyle, kendileri için risk oluşturacak pek çok davranışı yapabilirler. Özellikle de, aileleri ile aralarında sorun varsa veya ailevi bazı problemler kendi aile ortamlarında varsa, arkadaşların taleplerine karşı durmak çok daha zor bir hale gelecektir. Aile ergenlik çağındaki genç için, koruyucu işlevini yerine getirmekte çok daha zorlanacaktır.

Ailelerinde bağımlı kişi veya kişiler olan gençlerin, kendilerinin de toplum tarafından onaylanmayan davranışları prensip edinen gruplara dahil olmaları olasılığı artmaktadır.

**İntihar Düşüncesi**

Ergenlik çağındaki gençler için ölüm, bir son olarak algılanmaz. Onlar, ölümü daha çok alternatif bir düşünce olarak algılar ve bu nedenle, ciddi bir şekilde intihar düşüncesine yatkınlık gösterirler.

İntihar düşüncesi, ergenlik çağındaki kızlarda, erkek ergenlere göre daha sık olarak gözlemlenmiştir.

İntihar düşüncesi, depresyon ve yoğun olarak yaşanan düşük benlik saygısı ile ilgilidir. Bu durumdaki gençler, stresle sağlıklı olarak başa çıkmakta güçlük yaşar ve bu nedenle önce alkole sığınma gereksinimi, bu da yeterli gelmediğinde, intihar girişiminde bulunabilirler.

İntihar girişiminde bulunan ergenler, genellikle ailelerinin yeterince ve gereksinim duydukları şekilde kendileriyle ilgilenmedikleri ya da aşırı otoriter davrandıklarından şikayetçidirler. Bu durumlarda, aileleri ile yoğun çatışma yaşadıkları ve evden kaçma eğilimi gösterdikleri araştırmalarla saptanmıştır.

Çevrede intihar girişimi veya sonuçlanmış bir intihar olması, bunu, sorunlu bazı ergenlerin çözüm olarak algılamalarına ve girişimde bulunmalarına neden olabilir.

**Evden Kaçma**

Evden kaçma davranışı gösteren ergenler, buna sebep olarak, macera yaşama isteğinden, evde şiddet veya tacize uğramaya kadar farklı nedenler gösterebilirler. Özellikle şiddet veya taciz gördülerse, dış ortamı daha güvenli olarak algıladıklarını ifade ederler.

Evde farklı düzeylerde sorun yaşayan gençlerin, evden kaçma olasılıkları yüksektir.

Ergenlerde evden kaçma davranışı, aşırı otoriter aile ortamından kurtulma çabası olabilirken, aşırı ilgisiz davranan aile ortamından gelen gençler için de, çözüm yolu olarak ortaya çıkabilmektedir.

**Okuldan Kaçma**

Ergenlik çağındaki gencin kendini okul ortamında akademik açıdan başarısız algılaması veya kurallara uymak konusunda sorun yaşamaları, okul ortamından uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Bunun devamında da, okuldan kaçma ve bunun süreklilik haline gelmesi söz konusu olmaktadır.

Suç veya suça yönelik davranış, çok ciddi önem taşıyan bir riskli davranış tarzıdır. Suça yönelmede, iletişim bozuklukları, zayıf sosyal beceriler, düşük IQ, tepkisel davranış örüntüsü, şiddet görmek, tacize uğramak, öfke kontrolünün olmayışı, yetersiz dürtü kontrolü, düşük benlik saygısı gibi pek çok neden sayılabilir. Ergenlik çağında yaşanan ve yukarda sayılan ya da benzeri yaşantılar, genci suça eğilimli hale getirmektedir.

**Kendine Zarar Verme Davranışı**

Ergenlik çağında gençler, kafa vurma, kendine vurma, tırnak yeme, kendini ısırma, saç yemek ve daha pek çok şekilde kendine zarar verme davranışını gerçekleştirirler. Kendine zarar verme aslında, gencin çevresindekilerden yardım isteğidir. Sorunları yüzünden yaşadığı ökesini kendine yöneltmesidir. Bir yandan da bu şekilde, hissettiği acıyı hafifletmeye çalışmaktadır. Bu tür davranışları yaşadığı sorunlarla baş etmeye yönelik olarak gerçekleştirmektedir.

**İLETİŞİM VE ÇATIŞMA**

Bireyler arası ilişkilerde unutulmaması gereken nokta duygularımızın bizi ve kurduğumuz iletişimi etkilemesidir. Düşüncelerimizi karşımızdaki insanlar iletirken cümleleri kurgulayışımız “sen dili” ile ya da ben dili ile olabilir. Söyleme şeklimiz çoğu zaman söylediklerimizin önüne geçer. “Ne oldu şimdi buna, ne dedim ki ben?” diye düşümdünüz mü hiç? Ya da aradan zaman geçtikten sonra arkadaşlarınızın size söylediklerini düşününce, aslında neler söylemiş olduğunun farkına varırsınız.

İletişim sırasında genel olarak yaptığımız karşımızdakinin davranışlarının bizim üzerimizdeki etkileri üzerine düşünmek değil, hemen karşı tarafı yargılamak ya da durumu yorumlamak üzerine kurulmaktadır. “Böyle davranmakta hatalısın”,”keşke raporu daha önce bitirseydin”, “bunu hemen göndermelisin”.”projeyi bu haliyle nasıl sunarsın” gibi örnekleri günlük dil içerisinde çoğaltılabilir. Sen dili doğası gereği karşımızdakini yargılayan ve durumu yorumlayan mesajlar taşır. Bu tip yargılayıcı tutumlar karşısında her yetişkin savunmaya geçer ve artık dinlenmiyoruzdur. Karşımızdaki birey “benimde söyleyeceklerim var!” ruh haline girmiş, misillemeye hazırlanmaktadır.

İletişim sırasında birey eleştirildiğini, suçlandığını ya da yargılandığını hissettiğinde kendini savunmak için önlem alır. Artık durum iletişim kurmaktan çıkmış, savunmaya dönüşmüştür, bireyler arası çatışmalar başlar ve konu amacından uzaklaşır.

Çatışma bireyler ve toplumlar arasında karşılıklı düşünce uyuşmazlığı, bağdaşmazlık ve savaşım durumudur. Bireyler arasında yaşanan duygu ve düşünce alışverişi zaman zaman çeşitli anlaşmazlık yada zıtlaşmaların doğmasına sebep olabiliyor. Bireyin kendi içinde çevresindeki kişilerle ya da örgütlerle yaşayabileceği iletişim çatışması, yararlı sonuçlar doğurabilmesinin yanı sıra, sürekli ve yoğun olduğunda başa çıkılması gereken bir duruma dönüşebiliyor. Önemli olanın, çatışmanın ortaya çıkmasını engellemek değil, onu başarılı bir biçimde yönetebilmek olduğu akıldan çıkarılmamalıdır.

**ÇATIŞMA**

Bireyde karşıt duyguların aynı anda belirmesi, belirginleşmesinden kaynaklanan ruhsal gerginlik durumu, bağdaşmaz, uzlaşmaz iç tepi, istek ve eğilimlerin bireyi aynı zamanda ve hemen hemen aynı güçte etkilemesidir.

Çatışma türleri:

1. İç iletişim ve çatışma: Bireyin kendisinden ne beklenildiğinden emin olmadığı veya deneyimleri, ilgileri, amaçları ve değerleri ile uyuşmayan işleri ve benzeri rolleri yerine getirmesi istenildiğinde ya da kendisinden yapabileceğinden fazlasının beklendiği durumlarda ortaya çıkan çatışmadır.
2. Bireyler arası iletişim ve çatışma;

* Çatışma birey/grup ve ilişkileri arasında büyük bir anlayış yaratabilir
* Çatışma birey/grup ve ilişkileri arasındaki benzerlikler ve farklılıkları ortaya çıkarır
* Çatışma gelecekte meydana gelebilecek çatışmalarla başa çıkma yollarını öğretir.
* Çatışma iletişimin güçlenebileceği alanları açığa çıkarır.

1. Örgüt içi iletişim ve çatışma
2. Kitle iletişimi ve çatışma

Yanlış yönetilmiş çatışma da; çatışmadan sürekli kaçılmaya çalışıldığı ya da tam tersine hazırlıksız bir anda, en kötü zamanlama ile saldırganca bir tavırla tartışılıp/kavga edildiği için sorunlarla, ortaya çıktıkları sıralarda baş etmenin ihmal edildiği, lafların sıralandığı durumdur diyebiliriz. Çatışmanın olumlu sonuçlanmasının yanı sıra olumsuz sonuçlanması da söz konusudur. Olumsuz sonuçlanması durumunda uyumsuzluğun artması ya da fikir ayrılığının derinleşmesi kaçınılmazdır.

**GRUP PSİKOLOJİSİ**

Sosyal psikolojide bir insanın davranışlarına içinde bulunduğu her hangi bir topluluğun etkisi “kitle psikolojisi”, “yığın psikolojisi” ve “grup psikolojisi” başlıkları ile incelenmektedir. Genel olarak bakıldığında her hangi bir kitle içinde iken o insanın birey olarak davranmaktan çıkıp o topluluğun bir üyesi olarak davrandığı görülmektedir. Topluluğu oluşturan kişilerin topluluk içindeyken, topluluğu bir araya getiren etkenin de etkisiyle tek başına hiçbir zaman yapmayacakları davranışlar gösterdikleri yaptıkları görülmektedir. Hatta bazen bu davranışların o kişinin gerçek kişilik özelliklerine ve ruhsal yapılarına taban tabana zıt olduğu bile görülebilmektedir. Topluluğu bir araya getiren gerekçe ne kadar yaşamsal önem ve ne kadar çok duygusal yük taşıyorsa bu etkilenmenin derecesi o kadar artmaktadır. Bu tür topluluk içinde olan bireylerin yargılama, değerlendirme, sonuca varma ve irade kullanma yetileri geçici olarak olağan bir biçimde işlememektedir.

**KARAR VEREBİLME**

**Karar Vermenin Tanımı ve Anlamı**

Karar verme birden fazla seçeneğin bulunması durumunda bunlar arasından bir seçim yapılmasıdır. Bir problemin varlığını algılamak, değişik kaynaklardan bilgiler toplayarak problemi tanımlamak, söz konusu problemin değişik çözüm yollarını ortaya koymak, bunları birbirleri ile karşılaştırarak en faydalı olanını seçmek ve böylece bir uygulama planı elde etmektir. Karşılaşılan problemler karmaşık veya basit olabilir. Alternatif hareket tarzlarından şartlara göre en uygununun seçilmesi gerekir. Problem çözme aynı zamanda bir karar verme faaliyeti, karar vermede bir problem çözme faaliyetidir denilebilir .

**Karar Vermenin Özellikleri**

* Karar vermenin birtakım özellikleri söz konusudur. Bu özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:
* Karar verme, problem veya problemlerin çözümünü amaçlayan bir faaliyettir.
* Bir taraftan bir değerlendirmenin sonucu, diğer taraftan yeni bir olayın başlangıç noktasını oluşturan bir faaliyettirş
* Geçmişi değerlendirerek gelecek için yapılan bir faaliyettir.
* Bir planlama ve programlama işlevidir.
* Bireysel veya grup faaliyeti özelliği taşıyabilir.
* Sonucu kesin olarak belirlenemeyen olaylar üreten bir faaliyettir.
* Çeşitli mantıki analizlerin yer aldığı bir faaliyettir .

**Karar Verme Süreci**

Karar vermenin iki büyük boyutu vardır;

* Tahmin
* Planlama

Bir sorunun çözümüne ilişkin ne kadar çok tercih geliştirilir ise, alınan karar da o kadar sağlıklı olur . Bir kararın çok kişi tarafından alınması her zaman tek kişi tarafından alınmasından daha üstündür. Bir sorunun çok sayıda kişi tarafından bütün boyutları ile tartışılması en etkin çözümleri mümkün kılar. Her bireyin üretici, yapıcı gücünden, bilgi ve tecrübeden faydalanılarak en etkin karar alınır .

**Karar Verme Aşamaları**

Problemin Tanımlanması

Çözümlenmesi gereken bir problemin olup olmadığını, problem varsa, bunun boyutlarını ortaya koymaktır. Problemin varlığını ortaya koyduktan sonra bu problemin nereden kaynaklanmakta olduğunu, problem kaynaklarının nasıl ortadan kaldırılabileceğini araştırmak gerekir .

Çözüm Yollarının Tasarlanması

Bir problemin çözümü için yalnızca bir tek yol varsa, karar verecek bir durum yoktur. Karar gerektiren bir problemin olabilmesi için, problemin birkaç yoldan çözümlenebilmesi gerekir. Belirli bir problemi değişik yollardan giderek çözümleyecek tercihler geliştirmeye çalışılır. Uygulama imkanı olan çözüm yolları bulunmaya çalışılmalıdır. İşletmede hoşgörülü bir ortam oluşturularak yapıcı, üretici fikirlerin kolayca yeşermesi sağlanabilir .

Muhtemel Sonuçların Tespit Edilmesi

Tek tek her tercihin uygulanması durumunda, karşılaşılabilecek sonuçların tahmin edilmesi gerekir. Bütün iç ve dış etkenler göz önünde bulundurularak, sağlıklı bir sonuç tahmini yapılabilir.

Uygulama Planının Seçilmesi

En iyi tercihi seçip uygulamak gerekir. Bazı kısıtlayıcı şartlar nedeni ile en iyi tercih uygulanamıyor ise, tercih sıralamasındaki daha iyiler ile yetinilmelidir. Uygulamaya geçilmesi yeterli para, teknik ve zaman gerektirir.

**SINIRLAR VE KURALLAR**

Çocukların, kendilerini sağlıklı olarak geliştirebilmeleri için özgürlüğe ihtiyaçları vardır. Ancak, sınırsız özgürlük tanımak da sağlıklı gelişimleri açısından doğru bir yaklaşım değildir. Aile ve toplum içinde birlikte huzurlu ve dengeli bir yaşamı sağlayabilmek için bazı kuralların ve sınırların belirlenmesi zorunludur. Kuralların ve sınırların olmadığı ailelerde karışıklıklar ve çatışma kaçınılmaz olur. Çocuk, böyle bir ortamda yönünü belirlemekte zorlanır.

Anne babanın olumlu davranışı kazandırmak için öncelikle kuralları belirlemesi ve iyi bir model olması gerekir. Aynı zamanda anne ve babanın tutum birliğinde bulunması, çocuğun sergilemesini istediği davranış ile ilgili kararlılığını koruması, her zaman aynı tutumu sergilemesi ve davranış sonrasında geri bildirim vermesi önemlidir.

**Kurallar ve sınırlar neden gerekli?**

* Kurallar ve sınırlar (yasaklar)  çocukları tehlikelerden korur. İçinde yaşadığı çevre ne kadar düzenli ve anlaşılabilir olursa, yolunu ve yönünü bulmasında o kadar yardımcı olur.
* Baştan belirlenen sınırlar - kurallar çocukta güven duygusu oluşturur.
* Çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur.
* Sınırlar, çocuğun biçimlenmesine ve ileride kişilik sahibi, sorumlu, özgür ve becerikli bir insan olmasına olanak sağlar.
* **Çocuğa, başkalarıyla birlikte yaşarken kendisinden neler beklendiğini ve kendisinin de başkalarından neler talep edebileceğini** **öğretir.**
* Her bireyin ihtiyacı olan,”**diğerleri tarafından saygı görme**” duygusunun yaşanmasına açıkça olanak tanır.
* **Günün akışını düzenler**. (kalma saati, oyun saati, yemek saati, yatma saat, vs.vs.)

**Kurallar ve Sınırların Etkili Olabilmesi İçin Neler Yapılmalıdır ?**

* Konulan kural ve yasakların, yetişkinlerin ortak görüşü olması ve bir defa açıklandıktan sonra, herkesin buna uyması gerekir.
* Kuralların konuluş nedeninin ve öneminin çocuğa onun anlayacağı dilde açıklanması, çocukların kuralları daha kolay benimseyebilmesi ve anlayabilmesini sağlar. Kuralların nedenini kavrayan çocuğa kendisinden beklenilen davranış açık ve detaylı olarak anlatılmalı; kuralların uygulanmasında ona aktif rol ve sorumluluk verilmelidir.
* Konulan kuralların uyulması konusunda hassas ve titiz davranmalı.
* Kurallara uyulmadığında kararsızlık içinde olunmamalı, gereksiz açıklamalardan kaçınılmalı, çekingenlik veya tedirginlik gösterilmemelidir. Uyulması gereken kural kararlı bir biçimde, açık ve net olarak hatırlatılmalıdır.
* Konulan kural ve yasaklar uyulmadığında; doğru veya hatalı yaklaşım ve tutumumuz, çocuğun kurallara uyup uymamasını ve ciddiye alıp almamasını belirler. Küçük çocuklarda, ona sevgimizi hissettirerek ama ciddi ve kararlı bir biçimde “HAYIR” yeterli olur. Büyük çocuklar ise, yaptığı yanlış davranışın bir yaptırımı olduğunu bilmeli ve  yaşına uygun olarak belirlenen yaptırım kararlılıkla uygulanmalıdır. Bu uygulanan yaptırımlar (cezalar) kesinlikle fiziksel ve duygusal içerikli olmamalıdır.
* Tüm kurallar ve yasaklar zaman, zaman gözden geçirilerek, çocuğun yaşına uygun olup olmadığı gözden geçirilmeli ve gerektiğinde değiştirilmelidir.

**UZLAŞMA GÖRÜŞMESİ**

Görüşme, fikir alışverişi ve görüşme sonucunda bir konunun çözülmesidir. Günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olan uzlaşma davranışı, çoğunlukla farkına varılmadan kendiliğinden gerçekleştirilen bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır.

**Uzlaşma Görüşmesinin Özellikleri**

* İki veya daha fazla taraf vardır.
* Taraflar arasında çıkar çatışması vardır.
* Taraflar çoğunlukla birbirlerine bağımlıdır.
* Taraflar, karşılıklı etkileme süreçleriyle daha iyi sonuçlar elde edeceklerine inanırlar.
* Taraflar birbirleriyle çatışmak yerine, anlaşmaya daha meyillidirler.
* Taraflar “karşılıklı uyumlanmaya” meyillidir.
* Taraflar müzakerede alma ve vermeye hazırdırlar.

Kişiler arası çatışmaların ve anlaşmazlıkların çözümünde “uzlaşma” iki ya da daha fazla kişinin aralarındaki ortak sorunu çözmek için yüz yüze etkileşime girdikleri sorun çözme sürecini işaret eder. Uzlaşma sürecinde hedef, ortak sorunun yapıcı ve barışçıl bir biçimde çözülmesi ve tartışmaya katılan herkesin birlikte kazanmasıdır**.**

**Uzlaşma Görüşmesi İlkeleri**

* Sorun için taraf olmadan ortak çıkarlara odaklanmak
* “Ben” yerine “biz” düşüncesi ile işbirliği ile çalışmak
* İlişkilere ileriye yönelik uzun vadeli bakmak
* Uzlaşma sürecinin her iki tarafa da yarar sağlamasına dikkat etmek
* Çatışma çözme ve ilişki kurmayı birlikte geliştirmek.

**Uzlaşma Görüşmesi Süreci**

* Olumlu ve etkili bir ortam oluşturulur.
* Algılar netleştirilir.
* Kişisel ve paylaşılan gereksinimlere odaklanılır.
* Olumlu enerjinin paylaşılması sağlanır.
* Önce geleceğe bakılır sonra geçmişte ne olduğu anlaşılmaya çalışılır.
* Seçenekler üretilir
* Uygulanabilir olanlar seçilir.
* Taraflar doyum sağlayacak ve üzerinde anlaşabilecekleri adil bir anlaşma yapılır.

Uzlaşma Görüşmelerinde Taraflar;

* Önyargılardan kaçınmalı
* Birbirlerinin sözünün kesmeden dikkatlice dinlemeli
* Birbirlerinin gereksinimlerini ve değerlerini belirleyip akıllarında tutmalı
* Karşılıklı duyguların anlaşılmasına özen gösterilmelidir.
* Yanlış anlaşılmış olan noktalar varsa düzeltilmelidir.

**ZAMANI ETKİLİ KULLANMA**

Zaman etkili kullanma, zamanımızın, amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, yaşamda zevk aldığımız şeyleri ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebileceğimiz biçimde planlanması anlamına gelir.

Zaman yönetimi günümüz koşullarında daha önemli hale gelmiştir. Zamanın, satın alınması, satılması, kiralanması, ödünç verilmesi, ödünç alınması, depolanması, çoğaltılması, üretilmesi, değiştirilmesi olanaksız olduğu için asıl yapılacak şey, akıp giden zamanın verimli ve etkin kullanılmasıdır (Yılmaz ve Aslan, 2002). İhtiyaçları belirlemek, bu ihtiyaçları karşılayabilmek için gerekli olan hedefleri oluşturmak, öncelikli işleri belirlemek ve daha sonra zamanı, planlama, programlama ve listeleme yoluyla uyumlaştırmak zaman yönetiminin sürecini oluşturur.

Başarılı bir zaman yönetimi için ilk üç adımı şu şekilde belirtebiliriz:

* Amaçların belirlenmesi: Amaçlar yazılı hale getirilmeli, sonra öncelikler belirlenmeli ve yaşamdan ne beklenildiğinden emin olunmalıdır.
* Faaliyetlerle değil, amaçlarla yoğunlaşılmalıdır. En önemli faaliyet en önemli amaçları gerçekleştirmeye yardımcı olmalıdır.
* Düzenli olarak zaman cetAile tutulmalı ve zamanın nasıl kullandığı analiz edilmelidir.
* Her gün önemli bir amaç belirlenmeli ve gerçekleştirilmelidir

**Zaman tuzakları**

* Kararsızlık
* “Hayır” diyememe
* Erteleme davranışı
* Programsızlık
* Kontrol dışı olaylar
* Cep telefonu ve uzun telefon görüşmeleri
* Televizyon
* Bilgisayarda sohbet

**Tuzaklara düşmemek için yapılması gerekenler**

* Kararlılıkla programı uygulamak
* Gerektiğinde “hayır” diyebilmek
* Bugünün işini yarına bırakmamak
* Programlı olmak
* Kontrol dışı olaylar için programda yer ayırmak
* Telefon görüşmelerine sınır koymak
* Programda yazılı zamanlarda televizyon seyretmek

Zaman yönetimine ilişkin en büyük zorluk, bu konuda sorunun olup olmadığını anlamak ve çözmek istenip istenmediğine karar vermektir. Zaman yönetimi zorla sevdirilecek ya da benimsetilecek bir sistem değildir. Kişi kendisi istemedikçe hiçbir yöntem yararlı olmaz. Zaman yönetimi de istek ve kararlılık işidir. Kişi kendi istediği için benimsemelidir. Zaman yönetimi ne hayatı dakika dakika yaşamayı vaat eder ne de sadece geleceğe dönük planlar yapmaya olanak verir. Zaman yönetimi kişiye özel, kişinin kendi isteğine göre yarattığı, kendine ait bir sistemdir.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülebilmektedir. Ancak günümüz gelişmiş teknolojilerinden olan bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan bir çok problemi de beraberinde getirmekte olduğu bilinen bir gerçektir. Özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren aşırı şekilde internet/bilgisayar kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirmektedir.

Teknolojik bağımlılıklar, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir.

Teknolojik bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olarak gören Griffiths, ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygudurum değişikliği (mood modification), tolerans, geriçekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır (Griffiths, 1999).

**Dikkat çekme**: Belirli bir eylem kişinin yaşamında en önemli hale geldiğinde ortaya çıkar. Düşüncelere (zihinsel meşguliyet ya da bilişsel çarpıtmalara yol açan), duygulara (şiddetli istekle sonuçlanan) ve davranışa (sosyalleşmiş davranış bozulmaları) hakim olur. Örneğin,internet kullanıcıları, gerçekte online olmasalar bile bir sonraki online olacakları zamanı düşüneceklerdir.

**Duygudurum değişikliği**: Bu durum, belirli bir aktivite ile uğraşmanın sonucunda kişinin belirttiği öznel deneyimlere işaret eder ve bir başaçıkma stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, bu kişiler İnternete bağlandıklarında duygusal olarak bir canlanma olmaktadır. Ya da saatlerce online

kaldıklarında kaçma ya da kayıtsız kalmanın sakinleştirici etkisini hissederler.

**Tolerans**: Aynı etkiyi göstermesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artma sürecidir. Örneğin, bir İnternet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygudurumunu elde edebilmesi için online kaldığı süreyi arttırması gerekmektedir.

**Geri çekilme Belirtileri**: Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir Internet kullanıcısı online olması engellendiğinde, titreme, karamsarlık ve sinirlilikten yakınabilir.

**Çatışma**: Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki kişiler arası çatışmalar, iş, sosyal yaşam, hobiler ya da ilgiler gibi çeşitli aktivitelerle olan çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmalarına işaret eder.

**Nüksetme (Tekrar Etme)**: Belli bir aktivitenin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir ve yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.

**İnternet bağımlılığının belirtileri**

Bağımlılık hakkında karar vermek üzere gözlenebilir bazı davranış ve durumlar alan yazında bir çok uzmanın ortak görüşü olarak belirlenmiş ve bağımlılığın belirtileri olarak gösterilmiştir.

• Her gün Internet'e bağlanmak, bağlı iken zamanın farkında olmamak, sorulduğunda ise inkar etmek,

• Herkese mail adresi, sohbet odası adları vs. vermek veya dağıtmaya çalışmak.

• İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması

• Sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılamama duygusu, spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı

• İş verimliliğinin düşmesi

• Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk

• Alışverişlerin Internet üzerinden yapılması

• Aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama nedeni ile aile bağlarının zayıflaması

• Günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin, online yaşama engel olduğu düşüncesi

• Bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması

**KAYNAKÇA**

EROL, A., ÜNAL, E. K., GÜLPEK, D. ve METE, L. (2009). Yüzde Dışa Vuran Duyguların Tanınması ve Ayırt Edilmesi Testlerinin Türk Toplumunda Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. Anatolian Journal of Psychiatry, 10, 116-123.

PİŞKİN, M. (2003). Okullarımızda Yaygın Bir Sorun: Akran Zorbalığı. Yedinci Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İnönü Üniversitesi. Malatya: 11-13 Haziran 2003.

ARAL, N.; GÜRSOY, F. (2001). Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk Hakları ve İstismarı, *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı:151

CILGA, Ş. (1999). Cumhuriyet ve Çocuk. *II. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi*. Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezleri Yayınları, Ankara.

ONUR, B.(1994). Toplumsal Tarihte Çocuk, *Sempozyum,* 23-24 Nisan(1993), Tarih Vakfı Yurt Yayınları, İstanbul.

ŞENSOY, N.(1949). Çocuk Suçluluğu, Küçüklük, Çocuk Mahkemeleri ve İnfaz Müesseseleri, İstanbul.

UNICEF (2005). Dünya Çocuklarının Durumu, Ankara.

İLGAR, Lütfü, Eğitim Yönetimi, Okul Yönetimi, Sınıf Yönetimi, Beta Yayıncılık, İstanbul , 2000, s. 167

Prof. Dr. AKKÖK Füsun(2003), İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi, Öğretmen El Kitabı, Özgür Yayıncılık, İstanbul

Prof. Dr. DAVASLIGİL Ümit, Dr. ÇAKICI Mehmet, Dr. ÖGEL Kültekin(1998), Bağımlılık ve Gençlik Komisyonu, Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu

Cahit Cengizhan VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongre Bildirisi (2005)

BAŞAR, Hüseyin, Sınıf Yönetimi, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul,1999, s. 95

TEKALAN, Ali Şerif (2007) ‘Çağın Ölüm Tuzakları’Çağlayan Matbaası, İstanbul

ÜNLÜ Ali, EVCİN Uğur, Madde Bağımlığı ile Mücadele İdareci Ve Öğretmen İçin El Kitabı (İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü Yayını)

ÜNLÜ Ali, EVCİN Uğur, Madde Bağımlığı ile Mücadele Aileler İçin El Kitabı (İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü Yayını)

ÜNLÜ Ali, EVCİN Uğur, Onu Yalnız Bırakma, Eyvah Çocuğum Madde Kullanıyor (İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü Yayını)

ÜNLÜ Ali, EVCİN Uğur, Benim Çocuğum Kullanmaz mı? Ailelere El Kitabı (İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü Yayını)

KOÇAK, Nadir (2011) ‘Madde Bağımlılığı İle Mücadele Edenler İçin Rehber’ (Ankara)

Doç. Dr. GÜÇRAY S. Sonay(2001), Yaşam Becerileri, Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları , Baki Kitapevi, Adana

ÖĞÜLMÜŞ, S.(2004). Ben Sorun Çözebilirim (1. Baskı). İstanbul: Ebabil Yayıncılık.

ÖĞÜLMÜŞ, S. (2001).[Kisilerarasi Sorun Çözme Becerileri ve Egitimi](http://nealsak.kitapyurdu.com/kitap/default.asp?id=59063). (3.Basım). İstanbul: Nobel Yayınları.

ERKAN, S. (2005). Örnek Grup Rehberligi Etkinlikleri. (7.Baskı). Ankara: Pegem A yayıncılık.

BACANLI, F. (2005).Lise Öğrencileri İçin Mesleki Grup Rehberliği Programı ve Uygulama*Kılavuzu.* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

YEŞILDERE, S. (2005). Problem, Problem Çözme ve Eleştirel Düşünme. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayi 3 (2005) 107-123.

İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı 2012 Türkiye Uyuşturucu Raporu

Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü ‘Madde Bağımlılığı İle Mücadele Anne Baba Eğitimi El Kitabı’ 2010 Ankara

7-19 Aile Eğitimi Programı Kitapçıkları

Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği

T.C. Sağlık Bakanlığı AÇSAP Genel Müdürlüğü. Adolesan Sağlığı ve Gelişimi, UNICEF

Prof. Dr. ÖZMEN Erol, Kendini Tanıma Rehberi, Sistem Yayıncılık, Kıssadan Hisse Dizisi

BAYSAL A: (2002): Beslenme. Yenilenmiş 9. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

ARSLAN Perihan, BOZKURT Nazan, KARAAĞAOĞLU Nilgün, MERCANLIGIL Seyit, AÇIK Sema (2001): Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi. Özgür Yayınları:144, Ankara.

MURATLI, S: Çocuk ve Spor. Bağırgan Yayınevi. Ankara. 1997

DR. KUZUCU Yaşar (2011),Duyguları Farketme ve İfade Etme Psikoeğitim Programı.

ALPER, R: (2006). Sen Dili Çatışma Dili, Ben Dili İletişim Dili.

TÜRNÜKLÜ, A. (2006). Onarıcı Disiplin: Okullarda Yaşanan Kişiler Arası Çatışmaları Yapıcı Ve Barışçıl Olarak Yönetmek Için Çağdaş Bir Yaklaşım. 20-25. Ankara: Ekinoks Yayınları

ÖZER, M. Akif. “Verimli Örgüt Yönetimi İçin Zaman Yönetimi .” Çimento-İşveren Dergisi. Ocak 2010.

BAŞAK, Tülay, UZUN, Şenay ve ARSLAN, Filiz (2008). Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri, TAF Preventive Medicine Bulletin, 7(5), 429-434

YILMAZ, Abdullah ve ASLAN, Seyfettin (2002). Örgütsel Zaman Yönetimi, C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 3 (1), 25-46.

SUNDUR L.Yakut Temüroğlu, Prof.Dr. YEŞİLYAPRAK Binnur(2012) MEB Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci Destek Programi Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşma Oranının Artırılması Projesi

**Yararlanılan Web Adresleri**

<http://www.okulsaatim.com/istenmeyen-davranislara-akilci-cozum-onerileri/>

<http://www.acibademhemsirelik.com/e-dergi/52/docs/kendini-tanima.pdf>

<http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/kendinitanima.pdf>

<http://www.hedefsensin.org>

<http://www.uyusturucubagimliligi.com>

<http://www.fvcpsikiyatri.com/psikoloji/duygulari-tanimak>

[http://bebekvecocuk.milliyet.com.tr/duygusal-gelisim-cocuklar-icin-cok-onemli/cocugum / haber detay/ 08.12.2011/1472688/default.htm](http://bebekvecocuk.milliyet.com.tr/duygusal-gelisim-cocuklar-icin-cok-onemli/cocugum%20/%20haber%20detay/%2008.12.2011/1472688/default.htm)

[http://www.okuldasiddet.net/upresimler/ogretmen el kitabı.pdf](http://www.okuldasiddet.net/upresimler/ogretmen%20el%20kitabı.pdf)

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

<http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=232>

http://[www.ankarahalksagligi.gov.tr/](http://www.ankarahalksagligi.gov.tr/)

<http://istanbulpdr.com/genel/problem-cozme-asamalari-3.html>

<http://www.fenokulu.net/>

<http://www.bilka.org.tr/karar-verme-problem-cozme_6811.html>

<http://psikoloji-psikiyatri.com/kitle_psikolojisi.html>

<http://mrs-az.info/files/files/Iletishim%20Bilgisi/pdf/07%20Iletishim%20Bilgisi.pdf>

<http://www.rtuk.org.tr/sayfalar/IcerikGoster.aspx?icerik_id=c1837d83-9ec8-43c3-9cce-2e23e933f151>

<http://www.doktorsitesi.com/makale/ergenlerde-riskli-davranislar-ve-sonuclari/5190>

http://[www.dhsturkey.com/presentations/bengi\_semerci.pdf](http://www.dhsturkey.com/presentations/bengi_semerci.pdf)

http://www.ogelk.com/

<http://www.sosyalpedagog.com/cocuk-gelisiminde-kurallar-ve-sinirlaryasaklar.html>

<http://www.eyuboglu.com/tr/campusLife/publications/rehberlikPostasi/files/2011051701.pdf>

<http://www.aakanadolu.k12.tr/portal/deepo/rehberlik/CatismaYonetimi.pdf>

[http://mebk12.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/44/02/180816/dosyalar/2013\_03/13093608\_ verimlidersalma.pdf](http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/44/02/180816/dosyalar/2013_03/13093608_%20verimlidersalma.pdf)

http://www.turkhukuksitesi.com/showthread.php?t=5719

http://www.binnuryesilyaprak.com/