



Madem ki alışkanlıklar hayatımızın en ileri gelen hakimleridir,  
öyle ise ne yapıp edip iyi birini edinmeye çalışmalıyız.

**Epictetos**

## **BAĞIMLILIKLARDAN KORUNMA (Veli Broşürü)**

### **Bağımlılık Nedir?**

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre ise *bağımlılık*, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından bağımlılık durumunda beynin yapı ve işlevlerinde bazı değişiklikler ortaya çıktığı belirtilmiştir. Bu değişikliklere bağlı olarak, kişinin duygu durumunda, düşünce ve davranışlarında bozulmalar görülür.

#### *Bağımlılık Türleri:*

- ⇒ Tütün Bağımlılığı
- ⇒ Alkol Bağımlılığı
- ⇒ Madde Bağımlılığı
- ⇒ Kumar Bağımlılığı
- ⇒ Teknoloji Bağımlılığı

### **Bağımlılıklardan Uzak Durmak için Aileye Düşen Rol**

Çocuğun kişiliğinin gelişmesi ailede başlar. Çocuğun, sosyal benliğini kazandığı, toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içine girip toplumun değer ve normlarını öğrenerek, kendisine düşen rolleri yerine getirecek bilgi, beceri ve alışkanlıkları kazanıp toplumsallaştığı birincil grup ailedir.

Ailenin temel işlevleri arasında, çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki gereksinimlerini karşılayarak sağlıklı bir birey olarak yetişmesi yer almaktadır. Özellikle okul öncesi dönemde çocuğun gelişimi, çevredeki faktörlerden oldukça fazla etkilenir. Anne babanın çocuklarına rehberlik yapması ve kurallar koyması, çocuklara doğru ile yanlış ve kabul edilebilir ile edilemez davranışlar arasındaki farkı ayırt etmelerinde yardımcı olur.

Ebeveynlerin çocuklarına uygun şekilde sınır koymaları, çocuğun yargılama becerisinin ve vicdanının gelişmesini sağlar. Ayrıca, çocuğun çevresini, olayları anlaması ve öğrenmesi sürecine de yardımcı olur.

Anne-babaları ile sağlıklı iletişim ve etkileşim içinde olan çocuklar, karşılaştıkları sorunlar karşısında duygu ve düşüncelerini diğer insanlara daha uygun yollarla ifade edebilir ve güvenli davranış gösterebilirler.

Güvenli davranış düzeyi yüksek olan bireyler; olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilmekte, yapılamayacak istekler karşısında rahatlıkla hayır diyebilmekte, konuşmaları başlatılabilir ve gerektiğinde sonlandırabilme gibi tepkileri kolaylıkla verebilmektedirler.



Önce biz alışkanlıklarımızı oluştururuz, sonra da alışkanlıklarımız bizi oluşturur.



John Dryden

### **Bağımlılıklardan korunmak için;**

- \* Anne baba olarak iyi model olmak önemlidir.
- \* Anne ve baba, çocuklarının arkadaşları ve hatta arkadaşlarının ebeveynleri konusunda bilgi sahibi olmaya ve onları tanımaya çalışmalıdır.
- \* Aile değerleri ve kuralları öğretilmeli, bu kurallara uyulmadığında karşılaşılabilecek yaptırımlar önceden belirlenmelidir.
- \* Spor yapmak, sanatsal faaliyetlerde bulunmak, bir yakınıyla konuşmak gibi seçeneklerin de işe yaradığını yaşayarak görmesine fırsat sağlanmalıdır.
- \* Bireye akran baskısı ile başa çıkmanın yolları öğretilmelidir.
- \* Aile, çocuğu hakkında gerçekçi olmayan beklentilerinden vazgeçmeli, çocuğunu takdir etmeyi bilmeli ve başkalarıyla kıyaslamamalıdır. Aile çocuğun olumsuz özellikleri üzerinde durmak yerine, olumlu özelliklerini ön plana çıkarmalıdır.
- \* Aile çocuk ile düzenli iletişim kurarak sorunları birlikte konuşarak çözme yaklaşımı içinde olmalıdır. Çocuklar, anne babalarına ne kadar güven duyarlarsa o ölçüde sorunları beraber çözmeye istekli olurlar. Sorunlarını aile içinde çözen bireyler, sıkıntıları için başka adres arayışına girmezler.
- \* Teknoloji doğru kullanılırsa çocuk gelişimini olumlu etkileyebilir. En önemlisi çocuğun ekran başında uzun zaman geçirmemesi ve ekran karşısında pasif kalmamasıdır. Ekrandakilerle ilgili konuşmak, doğru bilgisayar oyunlarını seçmek, güvenilir siteler kullanmak faydalı olacaktır.

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirecekleri süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 YAŞ	3-6 YAŞ	6-9 YAŞ	9-12 YAŞ	12+ YAŞ
Olabildiğince ekrandan uzak durmalıdır.	Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.	Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.	Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.	Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

\* [www.yedam.org.tr](http://www.yedam.org.tr) ve [www.yesilay.org.tr](http://www.yesilay.org.tr) adreslerinden yararlanılmı tır.