

Bağımlılığa Karşı Hayır Diyebilen Çocuk Yetiştirmek

LİSE KADEMESİNDE ÜZERİNE ÇALIŞILAN BAĞIMLILIK TÜRLERİ:

- Teknoloji Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Tütün Bağımlılığı

ORTAOKUL KADEMESİNDE ÜZERİNE ÇALIŞILAN BAĞIMLILIK TÜRLERİ:

- Teknoloji Bağımlılığı
- Tütün Bağımlılığı

! "Aile içinde 'Hayır' deme becerisi desteklenen gençler ergenlik gibi arkadaş etkisinin önem kazandığı dönemde bile akranlarının bağımlılığı özendirici etkilerine karşı koyabiliyor. Yani gençlere önce aile içerisinde söz hakkı verme, düşüncelerine ve fikirlerine saygı duyma, aile içinde bir karar alınırken onların fikirlerinin alınması hayır deme becerisini desteklemektedir.

! Gençlerle yapılan çalışmalarda aile ile iyi ilişkileri olan, kararlara katılan, kendilerine ve görüşlerine saygı duyulan demokratik ailelere sahip ergenlerde benlik saygısının daha yüksek olduğu bildiriliyor

! "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."

! Ebeveynlerden biri veya her ikisinde, kardeşlerde ya da yakın temasta olunan akrabalarda tütün(sigara) kullanımı varsa, çocuk ve gençlerin yaşıtalarına göre daha fazla risk altında olduğu vurgulanıyor, "Üstelik çocuklar bu durumda pasif içici konumunda olduğu için kendileri doğrudan kullanmıyor olsalar bile sağlıkları olumsuz etkileniyor."

! Aile ile olan ilk ilişkiler, yaşam boyunca kurulacak insan davranışlarının temelini oluşturur.



! Aileler, davranış şekilleri ve söylemek istedikleriyle kişiye yardımcı olup olmadıklarını kendilerine sormalıdır. Ailelerin kendilerine sorması gereken soruların başında bunlar gelmektedir;

- İletişim kurmaya çalışırken kendi istediğim bilgiyi mi vermek istiyorum yoksa yapmasını istediğim davranışları dayatarak baskı altına mı alıyorum?
- Düşüncelerini ve neyi isteyip neyi istemediğini sorabiliyor muyum?
- Önüne birden fazla alternatif sunabiliyor muyum?
- Sorumluluk verebiliyor muyum?
- Yapabileceklerini görüyor muyum?
- Değişebileceğine inanıyor muyum?
- Yapmış olduğu olumlu davranışları için geri bildirimde bulunuyor muyum?

Bağlanma hayatın ilk günlerinden başlayan, ilk olarak anne ile bebek arasında yaşanan daha sonra babanın da aktif olarak rol aldığı, duygusal yönü çok önemli olan bir bağdır.

İki tür bağlanma söz konusudur, bunlar güvenli ve güvensiz bağlanmadır.

Güvenli bağlanmanın sağlıklı bir şekilde gelişmesi için annenin bebekle kesintisiz ve tutarlı bir ilişki kurması gerekir. Güvensiz bağlanma yaşayan çocuklar anneden yeterli ilgiyi göremezler, annenin tutarsız davranışlarından dolayı ihtiyaçları olduğunda anneden yanıt alıp almayacaklarını kestiremezler.

Çocuk ne zaman sevilip ne zaman azar işiteceğini kestiremez. Bu çocuklar genelde stresle başetme de problem yaşarlar.

bebeğin doğumundan itibaren gelişen süreçte bağlanmanın güvenli ya da güvensiz olması bireyin bağımlılık geliştirme riskiyle bağlantılıdır, güvenli bağlanma geliştiren bireyler daha az bağımlılık geliştirme riskine sahipken güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin bağımlılık geliştirme oranları maalesef daha fazladır.



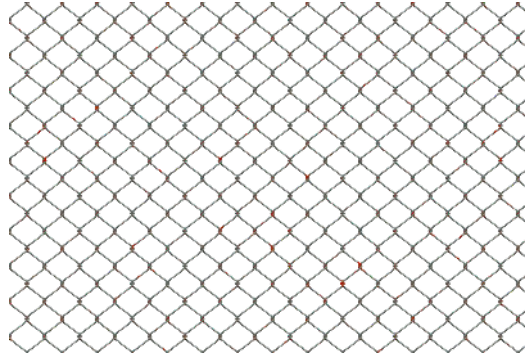
BAĞIMLILIĞA SINIR ÇİZMEK/HAYIR DİYEBİLMEK

- “Fiziksel ve ruhsal alanda önemli değişikliklerin yaşandığı, hızlı büyüme ve olgunlaşma çağı olarak nitelenen ergenlik döneminin en önemli psikososyal özelliği kimliğin kazanılmasıdır.”

DON'T BE AFRAID
SAY NO

Gerektiğinde Hayır Diyebilme

Kişisel sınırlarımız bizimle çevremiz arasında kendi kişisel alanımızı belirlememizi ve ilişkilerde kendimizi korumamızı sağlar. Bedenimiz için sınırı derimiz belirler; hatta bedenimizin çevresinde belli bir kişisel alanın dahi izinsiz işgal edilmemesine ihtiyaç duyarız. İlişkiler için bahsettiğimiz kişisel sınırları ise metaforlar ile açıklayabiliriz.



Bir metafor olarak ‘duvar’ katı ve aşılması zor sınırları temsil eder. Bir yandan aşırı korumacı bir işlev görürken diğer yandan sosyal izolasyona ve yalnızlığa neden olabilir. Bu nedenle sağlıklı ve işlevsel sınırlar bir çit gibi olmalı; hem kendini belli etmeli hem de üzerindeki kapılar sayesinde bizim için olumlu olacak şeyleri içeriye almamızı, olumsuzları da dışarıda bırakmamızı yani kendimizi korumamamızı sağlamalı.

Gerektiğinde uygun dille ‘Hayır’ diyebilme için uygun cümleler:

- Şu anda sana bir yanıt veremiyorum, bu konuyu bir süre sonra tekrar konuşalım mı?
- Ben de isterim ama şu anda mümkün değil.
- Söylediğin işe ne yazık ki zaman ayırmam gerçekten imkânsız.
- Benim yardımına ihtiyacın olduğunu gerçekten anlıyorum, ancak şu an sana evet deme şansım yok. Çok üzgünüm.
- Şimdi buna hayır demek zorundayım. Durumunda bir değişiklik olursa sana haber vereceğim.
- Bu konuda bana geldiğin için onur duydum; ancak yanıtım ne yazık ki olumsuz.
- Hayır, onu yapabilmem mümkün değil, fakat ne yapabileceğimi açıklayayım. ...
- Sana onu şimdi verebilme şansım ne yazık ki hiç yok.

SAĞLIKLI SINIR ÇİZMEK İÇİN:

- Hayır demekten çekinmeyin.
- Kendinizi net bir şekilde ifade edin.
- Yalnız kalmaktan korkmayın.
- Duygularınıza değer verin.
- Fiziksel sınırlar kadar duygusal sınırlarınıza da önem verin.

SINIR KOYMAK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Öz saygınızın ve öz değerinizin artmasını sağlar. Kendinize gösterdiğiniz değer ve saygı başkalarına gösterdiğiniz değer ve saygı kadar önemlidir.
- Hayatınızın kontrolünün daha fazla sizde olduğunu hissedeceksiniz.
- Kendinizi daha cesur ve özgür hissedeceksiniz. Başkaları kadar sizin de fikirlerinizin ve duygularınızın da önemli olduğunu kavrayacak ve fikirlerinizi söylemekten ve kendinizi güzelce ifade etmekten çekinmeyeceksiniz.

