



T.C. MİLLİ EĞİTİM
BAKANLIĞI

100 EĞİTİMİN
YÜZYILI

AİLELERE YÖNELİK BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLELERE YÖNELİK BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Ankara, 2025

Baş Editör	Doç. Dr. Mustafa OTRAR
Editörler	Serpil ALTUNCU VAROL Doç. Dr. Ayşenur KULOĞLU Uzm. Psk. Dan. Pınar TOKSOY ARI
Yazarlar	Dr. Can AKDENİZLİ Uzm. Psk. Dan. Damlanur ÖZTÜRK Uzm. Psk. Dan. Hüseyin BOĞATEKİN Uzm. Psk. Dan. Rümeyza TEMURTAŞ Uzm. Psk. Dan. Ufuk KODAMAN Uzm. Psk. Dan. Zeynep Hülya KONYALI Psk. Dan. Ekrem MERMER Psk. Dan. Havva TEMİZ Psk. Dan. Yakup ORHAN
Grafik Tasarım	Emel ARICAN

Genel Yayın Numarası

10485

Tanıtıcı Yayınlar Dizi Numarası

3660

ISBN

978-975-11-9324-7

Bu yayının tüm hakları T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne aittir. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün izni olmaksızın yayının tamamının ya da bir kısmının elektronik veya mekanik yollarla basımı, yayımı, çoğaltılması veya dağıtımı yapılamaz. Kaynak göstermek suretiyle alıntı yapılabilir.



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI



AİLELERE YÖNELİK BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	2
1.1. Bağımlılık Türleri	2
1.1.1. Teknoloji Bağımlılığı	2
1.1.2. Kumar Bağımlılığı	2
1.1.3. Tütün Bağımlılığı	2
1.1.4. Alkol Bağımlılığı	3
1.1.5. Madde Bağımlılığı	3
1.2. Ailelerin Bağımlılıkla Mücadeledeki Rolü	4
1.3. Psikoeğitim Programları	4
2. PROGRAMIN GENEL AMACI	5
3. PROGRAMIN HEDEFLERİ	5
4. PROGRAMIN DAYANDIĞI KURAMSAL YAKLAŞIM	6
5. PROGRAMDA TEMEL ALINAN İLKELER	6
6. PROGRAMIN HEDEF KİTLESİ	7
7. PROGRAMDA KULLANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER	7
8. PROGRAMIN UYGULAMA SÜRECİ	8
9. PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ	9
EKLER	10
Ek 1. Programın Yapısı	10
Ek 2. Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programı Öz Değerlendirme Formu	11
1. OTURUM BAĞIMLILIK KAVRAMI	13
2. OTURUM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI 1	21
3. OTURUM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI 2	30
4. OTURUM KUMAR BAĞIMLILIĞI	40
5. OTURUM TÜTÜN BAĞIMLILIĞI	47
6. OTURUM ALKOL BAĞIMLILIĞI	53
7. OTURUM MADDE BAĞIMLILIĞI	64
8. OTURUM SONLANDIRMA	72
KAYNAKÇA	78

AİLELERE YÖNELİK BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PSIKOEĞİTİM PROGRAMI

GİRİŞ

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (TYMM) ile insan zihinsel, duygusal, bedensel, sosyal ve ahlaki gelişim yönleriyle bütüncül olarak ele alınmaktadır. İnsanın kendini tanımasına ve keşfetmesine imkân tanınarak sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirmesi hedeflenmektedir. Bu kişilik yapısının oluşturulması sürecinde hem kişisel hem de sosyal açıdan toplumsal uyuma önem verilmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2024). Yeni modelde değerler, önemli bir yere sahiptir. Bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle ilişkilerinde olumlu kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlayarak hem bireysel hem de toplumsal açıdan büyük önem taşımaktadır. Bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesi ve sağlam bir değer sistemi oluşturmasının temeli, kötü alışkanlıklardan ve bağımlılıklardan uzak, sorumluluk sahibi ve öz güveni yüksek bireylerin yetiştirilmesine dayanmaktadır.

Bağımlılık kavramı, geleneksel olarak alkol ve madde kullanımıyla ilişkilendirilmiş bir patolojiyle tanımlanırken günümüzde bazı davranışların da bağımlılık örüntüleriyle benzer şekilde nitelendirilebileceği kabul edilmektedir. Bağımlılık, kişinin bir maddeye ya da davranışa karşı fiziksel veya psikolojik olarak kontrolünü kaybettiği, zarar verici sonuçlarına rağmen bu davranışı sürdürdüğü, kronik ve tekrar edici bir durumdur (MEB, 2025). Son yıllarda kumar oynama, internet kullanımı, video oyunu oynama gibi davranışsal bağımlılık olarak adlandırılan eylemlerin de bağımlılık çerçevesinde ele alınması gerektiğine dair güçlü bulgular ortaya konmuştur (Çakmak ve Tamam, 2018). Bu çerçevede bağımlılık kavramı, sadece fiziksel bir maddeye yönelik olmayıp teknoloji ve kumar gibi maddi olmayan uyanları da kapsamaktadır. Tüm bağımlılık türlerinin temelinde, yoğun istek, kontrol kaybı ve zarar görmeye rağmen davranışı sürdürme eğilimi yer alır. Buna ek olarak madde bağımlılıklarında tolerans gelişimi (aynı etkiyi elde etmek için dozun artması) ve yoksunluk belirtileri (kullanım kesildiğinde ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik belirtiler) gözlenebilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Bağımlılık, beyin ödül ve motivasyon sisteminde kalıcı değişiklikler yaratan ciddi bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmektedir (Koob ve Volkow, 2010). Bu sorun bireyin sadece kendi yaşamını değil, aynı zamanda yakın çevresini ve özellikle ailesini doğrudan etkileyen çok yönlü bir problemi ifade etmektedir. Bağımlılıkla etkili bir şekilde mücadele edebilmek için sadece bireye yönelik müdahaleler yeterli olmamakta, bireyin ailesini de sürece aktif biçimde dâhil eden bütüncül bir yaklaşım gerekmektedir. Aile, bireyin davranışlarını şekillendiren ilk sosyal çevre olmasının yanı sıra bağımlılığın ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde rol oynayabilecek çeşitli etkenleri barındırabilmektedir. Aynı zamanda aile, iyileşme sürecinde destekleyici bir ortam sunarak bireyin bağımlılıktan uzaklaşmasını sağlayan önemli bir koruyucu faktör işlevi görebilmektedir (Ögel vd., 2003).

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bağımlılık çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu programda teknoloji bağımlılığı, kumar bağımlılığı, tütün bağımlılığı, alkol bağımlılığı ve madde bağımlılığı üzerinde durulmaktadır.

1.1. BAĞIMLILIK TÜRLERİ

1.1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı; internet, akıllı telefon, video oyunları veya sosyal medya gibi dijital platformların aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan ve günlük yaşamı olumsuz etkileyen davranışsal bağımlılık türlerinden biri olarak ifade edilmektedir. Bu bağımlılık türü, zaman yönetimi sorunları, akademik ve mesleki performansta düşüş, sosyal ilişkilerde zayıflama ve uyku düzensizlikleri gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO]), aşırı oyun oynama davranışını 2018 yılında Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'na (ICD-11) oyun bozukluğu adıyla dâhil ederek teknoloji kaynaklı bağımlılıkların ciddiyetine dikkat çekmiştir. Oyun bozukluğu, dijital oyunlara kontrolsüz biçimde öncelik verme, diğer faaliyetlerin ihmal edilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyuna devam edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (WHO, 2018).

Dünya çapında gerçekleştirilen araştırmaların bulgularına göre, genel internet bağımlılığı yaygınlık oranı yaklaşık %7 düzeyindedir ve zaman içerisinde artış eğiliminde olduğu görülmektedir. Teknolojinin hayatımızdaki yerinin artmasıyla birlikte insan ile makine etkileşiminin yükseldiği ve bazı bireyler için problemleri bir kullanım düzeyine ulaşabildiği anlaşılmaktadır (Pan vd., 2020). Teknoloji bağımlılığının erken belirtileri arasında cihaz başında geçirilen sürenin sürekli artması, bırakamama hissi, bırakmaya çalışınca huzursuzluk veya boşluk hissetme, sorumlulukların ihmal edilmesi ve aile içi çatışmaların ortaya çıkması yer almaktadır. Bu bağımlılık türünde ailelere bilinçli teknoloji kullanımı konusunda rehberlik edilmesi ve ailelerin, çocuklarının teknoloji kullanımını takip etmesi sorunun önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

1.1.2. Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı (patolojik kumar oynama bozukluğu), bir diğer davranışsal bağımlılık türüdür ve tekrarlayan, kontrol edilemeyen kumar oynama davranışı ile karakterizedir. Kişi, kumar oynamanın olumsuz etkilerine rağmen bu davranışı sürdürmekte ve genellikle finansal, ailesel ve psikososyal açıdan ciddi sorunlar yaşamaktadır. Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabına (DSM-5) göre kumar bağımlılığında tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi tolerans gelişimi (aynı heyecanı duymak için gittikçe daha yüksek miktarlarda para ile kumar oynama) ve yoksunluk belirtileri (kumar oynamayı azaltınca huzursuzluk) görülebilmektedir (APA, 2013). Kumar bağımlısı bireyler çoğunlukla kaybettikleri parayı telafi etmek için daha da riskli kumar davranışlarına girerek kısır döngü içine hapsoldüklerdir. Türkiye'de ve dünyada yapılan çalışmalar, kumar bağımlılığının ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde başlayabildiğini ve kronik, yineleyici bir seyir izlediğini ortaya koymaktadır (Çakmak ve Tamam, 2018). Kumar bağımlılığı çoğu zaman diğer madde bağımlılıkları ile birlikte görülmekte olup benzer nörobiyolojik mekanizmalara sahiptir (Bilici vd., 2012). Bu nedenle kumar oynama bozukluğu da tıpkı madde bağımlılığı gibi bir ruh sağlığı sorunu olarak ele alınmakta ve tedavi ile önleme stratejileri geliştirilmektedir. Aileler için kumar davranışındaki değişimleri erken fark etmek ve bu konuda açık iletişim kurarak profesyonel yardım almaktan çekinmemek önemlidir.

1.1.3. Tütün Bağımlılığı

Tütün bağımlılığı, dünya genelinde en yaygın bağımlılık türlerinden biridir. Özellikle gençler arasında sigara ve son yıllarda yaygınlaşan elektronik sigara (e-sigara) kullanımı önemli bir sorun alanıdır. Güçlü bağımlılık yapıcı özelliği olan nikotin, tütün ve e-sigaralarda bulunan bir maddedir. Nikotin ba-

ğımlılığı geliştiren birey; sigara veya e-sigara kullanımını bıraktığında huzursuzluk, anksiyete, öfke, konsantrasyon güçlüğü gibi yoksunluk belirtileri yaşayabilmektedir. (Hughes ve Oliviero, 2006). E-sigaralar başlangıçta daha az zararlı bir alternatif olarak sunulsa da günümüzde bu ürünlerin ciddi sağlık riskleri taşıdığı ve özellikle gençler arasında yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir. WHO'nun 2023 yılında yayımladığı bir rapor, nikotin içeren e-sigaraların ileri derecede bağımlılık yapıcı olduğunu ve bu ürünlerin bazılarının kanser, kalp ve akciğer hastalıkları riskini artırdığını vurgulamıştır. Aynı raporda WHO'nun faaliyet gösterdiği tüm bölgelerde 13-15 yaş grubundaki gençlerin e-sigara kullanım oranlarının yetişkinlere göre daha yüksek olduğu ve bazı ülkelerde gençler arasında e-sigara kullanımının son birkaç yılda katlanarak arttığı belirtilmiştir (WHO, 2023). Örneğin; Kanada'da 16-19 yaş arası gençlerde e-sigara kullanma oranı 2017-2022 arasında iki katına çıkarken İngiltere'de genç kullanıcı sayısı son üç yılda üç katına çıkmıştır. Öztürk vd. (2021) çalışmasında, e-sigara kullanımının solunum sistemi başta olmak üzere birçok sağlık sorununa yol açabileceği vurgulanmaktadır. Bu bulgular, e-sigaranın özellikle ergenler için artan bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Tütün ve e-sigara bağımlılığının genel özellikleri arasında nikotine karşı fiziksel bağımlılık ile alışkanlığın iç içe geçmesi bulunmaktadır. Kullanıcılar, nikotinin kısa süreli uyarıcı ve rahatlatıcı etkisini tekrar yaşayabilmek için sık sık sigara veya e-sigara tüketme ihtiyacı duymaktadırlar. Uzun vadede ise solunum yolu hastalıkları, kardiyovasküler problemler, kanser ve diğer ciddi sağlık sorunları riski artmaktadır (Zhang vd., 2021). Bu nedenle gençleri tütün ve e-sigaranın zararları konusunda bilinçlendirmek ve aileler aracılığıyla gençlerin bu ürünlere erişmelerini engellemek önleyici olması bakımından büyük önem taşımaktadır.

1.1.4. Alkol Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı (alkol kullanım bozukluğu), fizyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan çok ciddi sonuçlar doğuran kronik bir sağlık sorunudur. Alkol, merkezi sinir sistemini etkileyerek kazalar ve şiddet gibi istenmeyen toplumsal olayların riskini artıran, sindirim ve kardiyovasküler sistemlere toksik etkiler yapan, kanserojen özellikte bir maddedir (Ögel ve Coşkun, 2011). Uzun süreli aşırı alkol kullanımı karaciğer sirozu, hipertansiyon, inme ve nörolojik bozukluklar gibi kalıcı fiziksel hasarlara yol açabilmektedir. Psikolojik olarak alkol bağımlılığı sıklıkla depresyon, anksiyete ve diğer ruhsal bozukluklarla birlikte görülmekte, bilişsel işlevlerde bozulmalara ve kişilik değişimlerine neden olabilmektedir. Toplumsal etkiler bağlamında kronik alkol kullanımı; aile içi sorunlar, iş kayıpları, suç içeren davranışlar ve intihar girişimleri ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca alkolün zararlı kullanımı özellikle genç yetişkinlerde ölümlerin önemli bir nedeni olup küresel hastalık yükünün yaklaşık %5'inden sorumludur (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism [NIAAA], 2025).

1.1.5. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı (uyuşturucu madde kullanım bozukluğu), bireyin sağlığına ve toplum refahına çok boyutlu zararlar veren kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Volkow ve Baler, 2023). Fizyolojik sonuçları açısından madde bağımlılığı, aşırı doz alımı sonucu ölümlere ve enjeksiyon yoluyla bulaşan enfeksiyonlara yol açabilmektedir. Dünya genelinde madde kullanımına atfedilen ölüm sayısı yılda yaklaşık 600.000'dir (WHO, 2019). Madde bağımlılığı, genellikle depresyon, anksiyete veya travma sonrası stres bozukluğu gibi diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte ortaya çıkmakta ve tedavi edilmediğinde intihar riskinin artması ve bilişsel işlevlerin bozulması gibi psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Geniş vd., 2022). Toplumsal olarak ise madde bağımlılığı, suç oranlarında artış, sosyal ilişkilerde bozulma ve iş gücü kaybı ile yakından ilişkilidir. Tedavi görmeyen madde kullanım bozukluğu vakaları; üretkenlik kaybı, sağlık harcamalarında artış, adalet sistemi ve sosyal hizmetlere oluşturduğu yük üzerinden toplumlara ciddi ekonomik maliyetler ve sosyal problemler getirmektedir (Florence vd., 2016).

1.2. AİLELERİN BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDEKİ ROLÜ

Bağımlılıkla mücadelede ailenin rolü kritik bir öneme sahiptir. Çocukların ve gençlerin bağımlılık geliştirilmesinde aile ortamının etkisi büyüktür. Ev ortamındaki risk faktörleri arasında ailede madde kullanımı öyküsünün bulunması, anne ve babaların aşırı katı veya kayıtsız tutumları, ev içinde şiddet veya istismar yaşanması, zayıf aile bağları ve iletişim eksikliği yer almaktadır. Örneğin; aile içinde ihmalkârlık, duygusal veya fiziksel istismar yaşanması ya da gencin ailesine karşı aidiyet hissetmemesi bağımlılık geliştirme riskini artıran durumlardandır. Anne ve babaların çocuklarıyla ilgilenmemesi, denetim eksikliği ve sınır koymada yetersizlik gencin dış etkilere ve riskli akran gruplarına açık hâle gelmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte koruyucu aile faktörleri güçlü olduğunda gençlerin bağımlılıklardan uzak durma olasılığı yükselmektedir. Koruyucu faktörler arasında ilgili ve destekleyici bir aile ortamı, anne ve babaların tutarlı sınırlar koyması ve disiplin uygulaması, çocuklarının hayatına etkin biçimde katılması, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olunması ve aile bireyleri arasında güvene dayalı açık iletişimin bulunması yer almaktadır. Anne ve babaların, çocuklarının arkadaş çevresini tanımaları, günlük etkinliklerini takip etmeleri, okul yaşantılarına ilgi göstermeleri gibi yollarla onların yaşamına aktif biçimde katılmaları ve aile bağlarını güçlendirmeye yönelik çaba sarf etmeleri, gençleri tütün, alkol ve madde kullanımına karşı koruyucu bir etki oluşturmaktadır.

Araştırmalar, önleme programlarının kapsamlı, aile odaklı, kültürel ve gelişimsel boyutlarıyla birlikte, tanımlanabilir ve düzenlenebilir risk ile koruyucu faktörlere odaklanmasının önemini ortaya koymaktadır. (Greenberg, 1999). Özellikle ergenlik döneminde aile içinde sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturmak, gençlerin karşılaştıkları sorunları ve riskleri aileleriyle paylaşabilmesini kolaylaştırmaktadır. Açık ve yargılayıcı olmayan bir iletişim, çocuğun stresli olduğu zamanlarda veya merak ettiği konularda ilk olarak ailesine başvurmasını sağlamaktadır. Kısacası güçlü aile bağları ve sağlıklı aile içi iletişim, bağımlılıklara karşı en etkili koruyucu kalkanlardan biridir (Demirbaş-Keskin vd., 2024).

Ailelerin, çocuklarının davranışlarını yakından izlemeleri ve olası risk işaretlerini erkenden fark etmeleri de son derece önemlidir. Örneğin; çocuğun arkadaş çevresindeki ani değişimler, okul başarısının düşmesi, gizlilik ihtiyacının artması ve para harcama alışkanlıklarının değişmesi gibi belirtiler olası bir sorunun habercisi olabilmektedir. Bu tür durumlarda ailelerin panik yapmadan önleyici bir yaklaşımla çocuklarıyla konuşması, gerekirse bir uzmandan yardım alması önerilmektedir. Bağımlılığa giden süreç genellikle kademeli gelişmekte ve aileler bu sürecin her aşamasında hem risk faktörü olabilmekte hem de doğru adımlarla koruyucu bir güç hâline gelebilmektedirler.

1.3. PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Bağımlılığı önlemede ve bağımlılığa müdahalede en etkili stratejilerden biri ailelerin eğitim ve destek yoluyla güçlendirilmesidir. Ailelere yönelik psikoeğitim programları; ailelere bağımlılık hakkında bilimsel bilgiler sunarak farkındalık kazandırmayı, etkili iletişim becerilerini öğretmeyi, riskli durumlara başa çıkma yollarını göstermeyi ve gerektiğinde profesyonel destek alma konusunda rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Farklı ülkelerde uygulanan aile temelli evrensel önleme programları gençler arasında tütün, alkol ve madde kullanımını önlemede başarılı sonuçlar vermiş olup bu olumlu etkiler 12 ay ve daha uzun süre devam etmiştir (Spoth vd., 2001). Özellikle birden fazla oturum hâlinde uzmanlar tarafından yürütülen aile eğitimleri, tek seferlik bilgilendirme oturumlarına kıyasla daha kalıcı davranış değişiklikleri sağlamaktadır (Lindhiem vd., 2015). Bu programlar sayesinde aileler çocuklarıyla daha güçlü bağlar kurma, onların faaliyetlerini ve arkadaşlık ilişkilerini uygun şekilde izleme ile yönlendirme ve olumlu disiplin yöntemlerini kullanma konularında beceri kazanmaktadır (Sanders ve Turner, 2005). Özetle aile içi etkileşimi iyileştiren ve anne, baba ile çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendiren müdahaleler, ergenlerde bağımlılık yapıcı madde kullanımını önemli ölçüde azaltmaktadır.

Koruyucu ruh sağlığı yaklaşımı, problemlerin ortaya çıkmasını beklemeden bireylerin ve ailelerin psikolojik sağamlılığını artırmayı hedefleyen önleyici bir anlayıştır. Bu yaklaşım kapsamında, risk faktörlerini azaltmak ve koruyucu faktörleri güçlendirmek için okul ve aile merkezli çalışmalar yürütülmektedir. Okul/kurumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar önleyici rehberlik hizmetleri çerçevesinde öğrencileri ve aileleri bilinçlendirmeye, onlara sağlıklı yaşam becerileri kazandırmaya ve sorunlar daha başlangıç aşamasındayken müdahale etmeye yönelik faaliyetler yürütmektedir. Bu kapsamda ailelere yönelik psikoeğitim programları koruyucu ruh sağlığı uygulamalarının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu programlar; ailelerin bağımlılık konusundaki bilgi düzeyini artırarak yanlış düşünceleri düzeltmeyi, aile içinde sağlıklı iletişim tekniklerini pekiştirerek sorun çözme kapasitelerini yükseltmeyi ve gerektiğinde destek alabilecekleri kurumlar hakkında bilgilennemelerini sağlamayı hedeflemektedir. Örneğin; aileye yönelik bir psikoeğitim oturumunda teknoloji bağımlılığının belirtilerini öğrenen veli, kendi çocuğunun davranışlarını bu bilgiler ışığında değerlendirerek risk görürse erken dönemde sınırlamalar getirip okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine danışabilir. Alkol ve madde kullanımı konusunda farkındalık kazanan bir veli, çocuğuyla bu konuda açık bir diyalog kurarak onun ergenlik döneminde karşılaşılabileceği tekliflere karşı hazırlıklı olmasını sağlayabilir.

Araştırma bulguları, aile eğitim programlarının sadece gençlerdeki riskli davranışları azaltmakla kalmayıp ailelerin genel ruh sağlığını ve öz yeterliliğini de olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu programlar ailelerin daha donanımlı ve desteklenmiş hissetmelerini, stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesini ve aile içi çatışmaların azalmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak ailelere yönelik psikoeğitim programları bağımlılıkla mücadelede etkili ve bilimsel dayanaklı bir yöntem olmakla birlikte koruyucu ruh sağlığı yaklaşımının temel uygulamalarından birini oluşturmaktadır.

Ailelerin bağımlılık konusunda yüksek farkındalık düzeyine sahip olmaları, çocuklarının bağımlılıktan korunmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu farkındalık hem erken uyarı işaretlerinin fark edilmesini hem de koruyucu ve önleyici müdahalelerin zamanında yapılmasını mümkün kılarak çocukların sağlıklı gelişim süreçlerine önemli katkılar sunmaktadır. Okul, aile ve uzman iş birliğiyle yürütülecek psikoeğitim çalışmalarının hem önleyici hem de gerektiğinde müdahale edici bir araç olarak öğrencilerin sağlıklı gelişimine ve toplumun ruh sağlığı düzeyine önemli katkılar sağlayacağı açıktır. Bağımlılıkla mücadele ortak bir çaba gerektirmektedir ve bu mücadelede en güçlü yapı taşlarından biri bilinçli ve destekleyici aile ortamıdır.

2. PROGRAMIN GENEL AMACI

Bu programın genel amacı, ailelerin çeşitli bağımlılık türlerine ilişkin bilgi ve farkındalık düzeylerini artırmaktır. Program aynı zamanda ailelerin çocuklarını risklerden koruyabilmelerini ve bu çocuklarına yönelik etkili önleme ve yönlendirme stratejileri geliştirmelerini desteklemeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda ailelerin bağımlılıklarla ilgili yalnızca kendi psikolojik sağlıklarını güçlendirmeleri değil, aynı zamanda aile ortamında koruyucu ve önleyici roller üstlenmeleri amaçlanmaktadır.

3. PROGRAMIN HEDEFLERİ

Ailelerin;

1. Maddeye dayalı bağımlılıklar (tütün, alkol, uyuşturucu vb.) ile davranışsal bağımlılıklar (oyun, kumar, teknoloji, internet vb.) hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlama,
2. Bağımlılıkların birey üzerindeki biyolojik, psikolojik ve sosyal etkileri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlama,
3. Çocukları açısından risk ve koruyucu faktör (aile içi, çevresel vb.) olan durumları tanımalarına ve

ayırt edebilmelerine rehberlik etme,

4. Bağımlılıklarla ilgili olarak çocuklarındaki davranışsal ve duygusal erken uyarı işaretlerini tanıma becerilerini kazandırma,
5. Bağımlılıklara karşı çocuklarıyla empatik ve güven temelli olarak etkili iletişim kurma, rehberlik etme becerilerini geliştirme,
6. İhtiyaç duyulan durumlarda rehberlik servisleri, sağlık kuruluşları ve diğer destek merkezlerine yönlendirme süreçleri hakkında bilgi edinmelerini sağlama,
7. Ailede ve çevrede önleyici ve koruyucu stratejiler geliştirmelerine destek olma hedeflenmektedir.

4. PROGRAMIN DAYANDIĞI KURAMSAL YAKLAŞIM

2024-2025 eğitim öğretim yılından itibaren uygulamaya konulan TYMM'nin merkezinde insan vardır. İnsan zihinsel, duygusal, bedensel, sosyal ve ahlaki gelişim yönleriyle bütüncül olarak ele alınmaktadır (MEB, 2024). Hazırlanan programın içeriklerinin oluşturulması sürecinde katılımcıların sadece bilişsel düzeyde gelişmesi değil, farklı yöntemler aracılığıyla çok yönlü olarak desteklenmesi de amaçlanmıştır. Bu bağlamda bireyin karşılaşılabileceği riskli durumlara yönelik önleyici ve iyileştirici çalışmaların eğitim programlarıyla bütünleştirilmesi önem arz etmektedir.

Bağımlılıklara yönelik psikoeğitim programlarının çoğunun bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alacak şekilde geliştirildiği görülmektedir. Düşünce ve davranışların değiştirilerek yerine yeni düşünce ve davranış kalıplarının oluşturulması, bağımlılıklara müdahale ve önleme süreçlerinde etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Klinik ve deneysel araştırmalar, bilişsel davranışçı müdahalelerin kişilerin hem tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini hem de bağımlılık riskini azaltabildiğini göstermektedir (Beck vd., 1993; Carroll ve Onken, 2005; Magill ve Ray, 2009).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, kişilerin bilişsel çarpıtmalarının yerine sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirme yoluyla psikolojik problemleri ortadan kaldırmakta veya azaltmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin düşüncelerinin duygusal tepkilerini şekillendirdiği varsayımına dayanmaktadır. Dolayısıyla olumsuz düşüncelerin düzeltilmesi duygusal düzenlemede önemli bir rol oynamaktadır (Beck, 2008).

Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programının hazırlanması sürecinde bilişsel davranışçı yaklaşımdan yararlanılmıştır. Bu yaklaşımın yöntem ve tekniklerine yer verilmiştir. Hazırlanan program bilgi vermekte, eğitim yönlerini içermekte ve duygu, düşünce ile davranışlar üzerine odaklanmaktadır. Bu yönleriyle psikoeğitsel bir program olma niteliği taşımaktadır.

5. PROGRAMDA TEMEL ALINAN İLKELER

1. Program, bağımlılık gelişmeden önce risklerin fark edilmesi ve sürecin önlenmesine odaklanmaktadır.
2. Program kapsamında öğretmenlerin, öğrencilerdeki riskli davranışları erken tanıyabilme becerilerini geliştirmeleri hedeflenmektedir.
3. Program kapsamında bağımlılık belirtileri gösteren öğrencilere doğru yönlendirme ve gerekli desteğin sağlanması amaçlanmaktadır.
4. Program süresince edinilen bilgiler, paylaşılan deneyimler ve bireysel durumlarla ilgili gizlilik ilkesine dikkat edilmelidir.
5. Programın içeriği hem teorik bilgileri hem de uygulamalı ve etkileşimli etkinlikleri kapsamakta-

dır. Bu nedenle katılımcıların sürece aktif şekilde dâhil olmaları beklenmektedir.

6. Program kapsamında katılımcıların zihinsel, duygusal ve sosyal alanlarda bir bütün olarak gelişmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.
7. Program süresince katılımcıların kişisel değerlerini geliştirmeleri ve pekiştirmeleri hedeflenmektedir.
8. Program, velileri ihtiyaç duyduklarında okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bağımlılıkla ilgili uzman kişi ve kurumlar ile iş birliği yapmaya yönlendirmektedir.
9. Program, esnek ve değişime açık bir yapıda tasarlanmıştır. İhtiyaçlar doğrultusunda içeriğinde güncellemeler ve düzenlemeler yapılabilir.

6. PROGRAMIN HEDEF KİTLESİ

Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psiko eğitim Programı, çocukların ailelerini hedef alan bir çalışmadır. Programın amacı, ailelerin bağımlılık hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını sağlamak, farkındalıklarını artırmak ve çocuklarıyla karşılaşabilecekleri riskli durumlara uygun tepkiler geliştirebilmelerini desteklemektir. Ailelerin, bağımlılığın erken belirtilerini fark edebilmeleri, gerekli adımları atabilmeleri ve ilgili kurumlarla etkili bir iletişim kurabilmeleri hedeflenmektedir. Bunun yanı sıra ailelerin önleyici rol üstlenmeleri ve kendi kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaları da programın temel hedefleri arasındadır.

7. PROGRAMDA KULLANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

Aileler için bağımlılıkla mücadele psiko eğitim programı kapsamında TYMM esas alınarak iş birlikli öğrenme, birey merkezli öğrenme ve aktif öğrenme yaklaşımları benimsenmiştir. Söz konusu yaklaşımlar ile ailelerin öz farkındalıklarını artırmaları, kendilerini keşfetmeleri, derinlemesine bilgi ve anlayış geliştirmeleri, çocuklarının riskli davranışlarını fark etmeleri, çocuklarını yönlendirebilmeleri, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri amaçlanmıştır. Bu kapsamda otumlarda aşağıdaki stratejiler kullanılmıştır:

- Soru-cevap
- Rol oynama
- Beyin fırtınası
- Aktif öğrenme
- İstasyon
- İş birlikli öğrenme
- Anlatım
- Örnek olay
- Tartışma
- Eğitsel oyun

8. PROGRAMIN UYGULAMA SÜRECİ

1. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının planlanması, yürütülmesi, süreçte gerekli araç gereç ve düzenlemelerin sağlanmasında okul/kurum müdürü sorumludur.
2. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygulanmalıdır.
3. Rehber öğretmeni/psikolojik danışmanı olmayan okullarda ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının uygulanması Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) koordinatörlüğünde yürütülmelidir.
4. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı oturumları haftada bir oturum ya da haftada iki oturum şeklinde uygulanabilir.
5. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı oturumlarının gün ve saatleri okulun ders saatlerine ve katılımcıların uygunluk durumuna göre planlanması önerilmektedir.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, programın gerçekleştirileceği mekânın fiziksel koşullarını oturum içeriğine uygun biçimde önceden düzenlemelidir.
7. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı 60 dakikalık oturumlardan oluşmaktadır.
8. 60 dakika olarak planlanan oturumlar katılımcı sayısı, grup dinamiği gibi etmenlere bağlı olarak uzayabilir veya daha kısa sürebilir. Oturumların uzaması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman süreci ikiye bölebilir veya kısa sürmesi durumunda grup paylaşımlarına ağırlık vererek süreyi dengeleyebilir.
9. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının uygulanacağı katılımcı sayısı 10-20 arasında değişebilir. 20 katılımcının üzerine çıkılmaması tavsiye edilmektedir.
10. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların ailelere yönelik yürütülecek bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programını etkili biçimde uygulayabilmeleri için, sürece başlamadan önce bağımlılık ve bağımlılık türlerine ilişkin güncel literatürü incelemeleri önerilmektedir.
11. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının uygulanmasından önce rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından okul yönetimi, öğretmenler ve velilere programın kapsamı, amacı ve süreci hakkında bilgilendirme yapılması gerekmektedir.
12. Rehber öğretmenin/psikolojik danışmanın ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlık yapması gerekmektedir.
13. Ailelere yönelik yürütülecek psikoeğitim programının ilk oturumunda, grup sürecine ilişkin yapılandırmanın mutlaka yapılması gerekmektedir. Bu kapsamda; oturum sayısı, süresi, grubun amacı, katılım beklentileri ve devam koşulları gibi temel unsurlar açık biçimde paylaşılmalıdır.
14. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının etkili biçimde yürütülebilmesi, nitelikli bir grup liderliği ve güçlü grup yönetimi becerilerini zorunlu kılmaktadır. Bu doğrultuda, programın uygulanmasına geçilmeden önce, grupla çalışmanın temel ilkeleri ile grupla psikolojik danışma sürecinin kuramsal temellerinin gözden geçirilmesi önerilmektedir.
15. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı, zamanla duygusal paylaşımların ön planda olduğu destekleyici bir grup ortamına dönüşebilir. Bu durumun farkında olunması önemlidir.

16. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının uygulanması sırasında ailelerin paylaşımlarda bulunmasında gönüllülük ilkesi esastır. Bununla birlikte velilerin oturumlara aktif katılımında bulunmaları gönüllülük ilkesi doğrultusunda teşvik edilmelidir.
17. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı esnek yapısı nedeniyle okul rehber öğretmenin/psikolojik danışmanının belirlediği ya da öngördüğü şekilde uygulanabilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından grubun ihtiyacına göre alternatif etkinlikler programa dâhil edilebilir.
18. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı oturumlarına tüm katılımcıların katılımı gerekir. Etkinlikleri uygulamada güçlük çekenler olabileceğinden grup lideri onları takip etmeli ve gerektiğinde destek sağlamalıdır.
19. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar oturum öncesinde içeriği gözden geçirmeli ve içeriğin çalışılan grubun sosyal kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol etmelidir.
20. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadeleri ile özgün hâle getirebilir.
21. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının ilk ve son oturumlarının uygulanması zorunludur. Diğer oturumlar okulun bulunduğu çevrenin sosyal ve kültürel özellikleri ile okul kademesi ve öğrencilerin yaş düzeyleri göz önünde bulundurularak ihtiyaca göre uygulanması önerilmektedir.

9. PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

1. Ailelere yönelik bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek amacıyla hem süreç hem de sonuç odaklı değerlendirme yaklaşımlarına yer verilmiştir.
2. Süreç değerlendirme, oturumların planlandığı şekilde yürütülüp yürütülmediğini ve katılımcıların ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu kapsamda her oturumun ardından uygulanabilecek Oturum Değerlendirme Formları hazırlanmıştır.
3. Sonuç değerlendirme ise, psikoeğitim programının tamamlanmasını takiben programın hedeflerine ulaşip ulaşmadığını ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır. Bu kapsamda Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programı Öz Değerlendirme Formu hazırlanmıştır.

Ek 1. Programın Yapısı

TEMA	OTURUM	AMAÇ
Bağımlılık Kavramı	1. Oturum	Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psiko eğitim Programının ve bağımlılık kavramının tanıtılmasını sağlamak.
Teknoloji Bağımlılığı 1	2. Oturum	Ailelerin, akıllı telefon ve ekran bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını fark etmelerini, ayrıca önleme ve iyileştirme sürecindeki rollerini tanımlarını sağlamak.
Teknoloji Bağımlılığı 2	3. Oturum	Ailelerin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını fark etmelerini, ayrıca önleme ve iyileştirme sürecindeki rollerini tanımlarını sağlamak.
Kumar Bağımlılığı	4. Oturum	Ailelerin, kumar bağımlılığına ilişkin bilgi ve farkındalık düzeylerini artırmak.
Tütün Bağımlılığı	5. Oturum	Ailelerin, tütün bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını anlamalarını, ayrıca koruyucu rollerini fark etmelerini sağlamak.
Alkol Bağımlılığı	6. Oturum	Ailelerin, alkol bağımlılığı belirtilerini fark etmelerini sağlamak, ayrıca koruyucu ve destekleyici müdahalelerde bulunabilmesine yardımcı olmak.
Madde Bağımlılığı	7. Oturum	Ailelerin, madde bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını açıklamalarını, ayrıca bu süreçteki rollerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak.
Sonlandırma	8. Oturum	Ailelerin, bağımlılık tedavi yöntemlerini ve ilgili kurumları tanımlarını, ayrıca psiko eğitim programı kapsamında kazandıkları farkındalıkları paylaşmalarını sağlamak.

Ek 2. Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programı Öz Değerlendirme Formu

Değerli Veliler,

- Aşağıdaki ifadeler, program süresince edindiğiniz bilgi ve becerilere yönelik öz değerlendirme yapmanızı amaçlamaktadır.
- Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyarak sizin için ne düzeyde geçerli olduğunu işaretleyiniz.

No	Madde	Evet	Kismen	Hayır
1	Farklı bağımlılık türlerini açıklayabilir ve örnekleyebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Teknoloji, dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı belirtilerini tanıyabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ailemin teknoloji kullanımıyla ilgili davranışlarını gözlemleyebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Çocuğuma teknoloji kullanımına yönelik sınırlar koyabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Çocuğumla sağlıklı ve açık bir iletişim kurabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Aile içi iletişimin bağımlılığı önlemedeki rolünü ifade edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Çocuğuma hayır diyebilme becerisi kazandırmada yardımcı olabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Çocuğumun boş zamanlarını sağlıklı değerlendirmesi için yönlendirme yapabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Akran etkisinin bağımlılık gelişimindeki rolünü gözlemleyebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Çocuğumun teknoloji kullanım süresini takip edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Çocuğumun sosyal medya içeriklerine olan maruziyetini fark edebilir ve yorumlayabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12	Çocuğumun psikolojik sağlamlığını destekleyecek ortamı sağlayabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ailece birlikte geçirdiğimiz zamanı artırabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Çocuğumun bağımlılıkla ilgili davranışlarını fark edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Bağımlılık riski gördüğümde gerekli önlemleri alabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Gerekli durumlarda uzman desteği isteyebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Bağımlılık riski durumunda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisiyle iletişime geçebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Bağımlılıkla mücadelede ailemin rolünü fark edebilir ve bu rolü destekleyebilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Eğitimde öğrendiklerimi çevremdeki diğer velilerle paylaşabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Bağımlılıkla ilgili bilgi ve kaynaklara ulaşabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Bağımlılıkla mücadelede toplumsal sorumluluklarımı yerine getirebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Bu program sayesinde annelik ve babalık becerilerimi geliştirebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Bu program sayesinde çocuk gelişimi konusunda daha bilinçli davranabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Bağımlılık konusunda daha duyarlı davranabilir ve farkındalık gösterebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Programdan elde ettiğim kazanımları kalıcı hâle getirebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oturum No	1. OTURUM
Modül Adı	Bağımlılık Kavramı
Oturum Adı	Fark Et, Anla, Güçlen
Amaç	Ailelere Yönelik Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programının ve bağımlılık kavramının tanıtılmasını sağlamak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> Bağımlılık kavramının tanımını yapabilme Bağımlılık ile karşılaşıldığında yapıcı tepkiler verebilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> Anlatım Eğitsel Oyun Örnek Olay Soru-Cevap Tartışma
Araç-Gereçler	Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3, Çalışma Yaprağı-4, akıllı tahta veya projeksiyon cihazı, kalem, küçük top, makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> Uygulama öncesinde programın başlangıç bölümünde yer alan alanyazın, bağımlılık kavramının tanımı ve tanı kriterleri okunur. Çalışma Yaprağı-1 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. Çalışma Yaprağı-2'nin, Çalışma Yaprağı-3'ün ve Çalışma Yaprağı-4'ün oturum sırasında yansıtılması amacıyla uygulamanın gerçekleşeceği ortamdaki akıllı tahta veya projeksiyon cihazı hazırlanır. Uygulama yapılacak ortamda yansıtmak için kullanılacak bir cihaz yoksa Çalışma Yaprağı-2'den 1 adet çıktı alınarak katılımcıların görebileceği bir yere asılır veya söz konusu çalışma yaprağı katılımcılara dağıtmak amacıyla katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. Çalışma Yaprağı-3 ve Çalışma Yaprağı-4 ise oturum akışına uygun olarak katılımcılara sesli bir şekilde okunur. Oturum öncesinde Çalışma Yaprağı-3'ün ve Çalışma Yaprağı-4'ün 1'er adet çıktısı alınarak her bir kart kesilir. Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> Grup lideri katılımcıları selamlar ve kendisini tanıtarak oturumu başlatır. Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programının amacının, içeriğinin ve sürecinin nasıl ilerleyeceğine ilişkin katılımcılara bilgi verdikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar: <p><i>"Değerli velilerimiz, Bağımlılıkla Mücadele Psikoeğitim Programını başlatıyoruz. Bugün ilk oturumda sizlerle bağımlılık kavramını ele alacağız. Hepimizin en önemli ortak kaygılarından biri, sevdiklerimizin sağlığı ve güvenliği. Çocuklarımızın geleceğini tehdit eden bağımlılık türlerini</i></p>

tanımak ve bağımlılığa karşı nasıl bir tutum içinde olmamız gerektiğini bilmek büyük önem taşıyor. Bu süreçte hep birlikte bilinçlenerek çocuklar ve gençler için sağlıklı bir gelecek inşa edebiliriz."

2. Grup lideri, katılımcıların birbirlerini tanıması için tanışma etkinliğine geçiş yapar:

"Değerli veliler, bugün sizlerle uzun bir yolculuğa çıktığımızı düşünün. Yanımızda kimlerin olduğunu bilmek her zaman güven verir. Bu yolculukta birbirimizi daha yakından tanımanın, fikirlerimizi paylaşmanın ve birbirimize destek olmanın çok kıymetli olacağını bilmeliyiz. Bu sebeple sizlerle kısa bir tanışma etkinliği yapacağız."

3. Katılımcılara Çalışma Yapağı-1 dağıtılır ve doldurmaları istenir. Yazma süreci tamamlandıktan sonra katılımcılarla bir çember oluşturulur. Grup lideri elindeki küçük topu rastgele bir katılımcıya atar ve katılımcıdan kendini tanıtip çalışma yapağına yazdıklarından dilediği kadarını paylaşmasını ister. Konuşmasını tamamlayan katılımcı, elindeki topu bir başkasına verir. Tüm katılımcılar sırayla paylaşımında bulunana kadar etkinlik bu şekilde devam eder.

4. Tanışma etkinliği tamamlandıktan sonra grup lideri aşağıdaki sorularla kısa bir değerlendirme yapar:

- *"Tanışma etkinliğinde neler dikkatinizi çekti?"*
- *Ortak temalar gördünüz mü?*
- *Bu etkinlik size ne düşündürdü?*
- *Etkinlik sonrasında hangi duyguları hissettiniz?"*

5. Grup lideri grup kurallarının oluşturulması amacıyla Çalışma Yapağı-2'yi tüm katılımcıların görebileceği şekilde yansıtır. Sonrasında *"Sizce bu psikoeğitim grubunun amacına ulaşabilmesi için dikkat edilmesi gereken kurallar neler olabilir?"* sorusunu yönelterek üyelerle birlikte grup kurallarının oluşturulması sürecini başlatır. Gönüllü katılımcılardan gelen cevapları dinler. Grup lideri, katılımcılardan gelen cevaplara geri bildirimlerde bulunur. Daha sonra Çalışma Yapağı-2'de yer alan grup kurallarını okur. İhtiyaç ve talepler doğrultusunda yeni kurallar eklenerek grup kuralları süreci tamamlanır.

6. Grup lideri katılımcılara *"Sizce bağımlılık sadece madde kullanımıyla mı ilgilidir?"* sorusunu yönlendirir ve katılımcılardan fikirlerini söylemelerini ister. Daha sonra katılımcılara, bağımlılığın sadece madde (alkol, tütün, uyuşturucu) kullanımıyla sınırlı kalmadığı, aynı zamanda davranışsal bağımlılıklar olarak da karşımıza çıkabileceği vurgulanır. Bu kapsamda kumar, telefon, ekran, sosyal medya ve oyun bağımlılıkları örnek olarak açıklanır.

7. Grup lideri, sıradaki etkinlik için 4 grup oluşturur. Her gruba Çalışma Yapağı-3'te yer alan düşünce kartlarından 1'er adet verilir. Gruplardan, kartlarda yer alan soruları kendi aralarında düşünmeleri ve tartışmaları istenir, bunun için 10 dakika süre tanınır. Süre tamamlandıktan sonra her grup 1 sözcü belirler ve yazdıklarını ifade eder. Bunu yaparken grup lideri Çalışma Yapağı-3'ü tüm katılımcıların göreceği şekilde yansıtır. Verilen cevaplar doğrultusunda grupla etkileşim

	<p>hâlinde konuşulur. Tüm gruplara söz hakkı verilir ve düşünce kartlarındaki ifadeler hakkında tüm katılımcıların görüşleri alınmış olur.</p> <p>8. Grup lideri sıradaki etkinliği açıklar. Katılımcılar yeniden 4 gruba ayrılır; ancak bu kez her kişi farklı bir gruba yerleştirilir. Bu uygulamanın amacı katılımcıların daha fazla kişiyle çalışmasını sağlamaktır. Her gruba Çalışma Yaprağı-4'te yer alan çözüm kartlarından 1'er adet verilir. Kartlarda yazılı bağımlılık örneklerine yönelik olarak katılımcıların yapıcı yanıtlar geliştirmesi istenir, bunun için 10 dakika süre tanınır. Süre tamamlandıktan sonra her grup 1 sözcü belirler ve yazdıklarını ifade eder. Bunu yaparken grup lideri Çalışma Yaprağı-4'ü tüm katılımcıların göreceği şekilde yansıtır. Verilen cevaplar doğrultusunda grupla etkileşim hâlinde konuşulur. Tüm gruplara söz hakkı verilir ve düşünce kartlarındaki ifadeler hakkında tüm katılımcıların görüşleri alınmış olur.</p> <p>9. Grup lideri tüm cevaplar verildikten sonra aşağıda belirtilen yapıcı ifade örneklerini gruba aktarabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Son zamanlarda ekran başında fazlasıyla zaman geçirdiğini fark ediyorum ve bunun seni nasıl etkilediğini merak ediyorum.</i>• <i>Bu davranışını görmek beni kaygılandırıyor. Neden yaptığını, neler hissettiğini anlamaya çalışıyorum.</i>• <i>Seni bu davranışları yapmaya iten nedenlerin neler olabileceğini düşünüyorum. Bununla ilgili birlikte neleri farklı yapabiliriz?</i>• <i>Bu davranışı azaltmak istediğini gözlemliyorum, ne yapmak, nasıl düşünmek işe yarardı?</i>• <i>Bu davranışı bırakabilmek için hangi kişi ve kurumlardan yardım alabiliriz, birlikte araştıralım.</i> <p>10. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.</p> <p>11. Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurtularak oturum sonlandırılır.</p>
Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)	Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.
Ekler	Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yaprağı-1

Adım:

Bugün buraya gelirken zihnimde şunlar vardı:

Benim için en önemli değer, söz veya insan:

Bağımlılıkla ilgili duyduğum, merak ettiğim ya da kaygılandığım bir şey:

Çalışma Yaprağı-2

Grup içinde yapılan paylaşımlar gizli tutulmalı ve tüm katılımcılar bu mahremiyete saygı göstermelidir.

Psikoeğitim programı sürecinde hiçbir katılımcı başka bir katılımcıyı zorlamamalı, tüm süreç gönüllülük esasına göre yürütülmelidir.

Psikoeğitim programının verimli geçmesi için düzenli katılım sağlanmalı, devamsızlık yapılmamalıdır.

Her katılımcının görüş ve paylaşımlarına saygı gösterilmelidir.

Grup sürecinin verimli olması için oturumlara zamanında katılmaya özen gösterilmelidir.

Çalışma Yaprağı-3

DÜŞÜNCE KARTI 1:

Çocuğunuzun bağımlılıkla ilişkili bir davranış sergilediğini fark ettiğinizde ilk tepkiniz ne olurdu? Duygularınızı ve düşüncelerinizi çocuğunuza nasıl ifade ederdiniz?

DÜŞÜNCE KARTI 2:

Çocuğunuzun bağımlılıkla ilişkili bir davranış sergilediğini fark ettiğinizde göstermiş olduğunuz ilk tepkinin çocuğunuz üzerinde nasıl bir etkisi olurdu?

DÜŞÜNCE KARTI 3:

Çocuğunuzun bağımlılık belirtilerini hangi aşamada endişe verici bulmaya ve sorun olarak görmeye başlarsınız?

DÜŞÜNCE KARTI 4:

Sizce çocuklar neden bağımlılık davranışları gösterebilir? Bu durumun oluşmasında ailelerin etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Hangi anne ve baba tutumlarının buna zemin hazırlayabileceğini düşünüyorsunuz?

Çalışma Yaprağı-4

ÇÖZÜM KARTI 1:

Soru 1: "Selim 12 yaşında. Okuldan gelir gelmez bilgisayar başına geçiyor. Aile yemeğinde telefonu bırakmıyor, hatta elinden alınmak istendiğinde öfkeleniyor. Ödevlerini yapmıyor ve son zamanlarda gece gizlice oyun oynadığı fark ediliyor. Uyku düzeni bozulmuş durumda."

- Bu durumda nasıl bir iletişim kurarsınız?
- Neler söylersiniz?

ÇÖZÜM KARTI 2:

Soru 2: "Melisa 14 yaşında. Son zamanlarda kıyafetlerinden farklı kokular geliyor. Arkadaş çevresi değişmiş, Evdeki kuralları ihlal eder hâle gelmiş. Okulda öğretmenleri dikkatinin azaldığını söylüyor ve son aramalarda çantasından çakmak ve sigara bulunmuş."

- Bu durumda nasıl bir iletişim kurarsınız?
- Neler söylersiniz?

ÇÖZÜM KARTI 3:

Soru 3: "Çiçek 13 yaşında. Gün içinde sık sık fotoğraf çekiyor, her anını sosyal medyada paylaşmak istiyor. Takipçi sayısını artırmaya çalışıyor, beğeni gelmediğinde morali bozuluyor. Odasında yalnız kalmayı tercih ediyor. Yüz yüze arkadaşlık ilişkileri zayıflamış."

- Bu durumda nasıl bir iletişim kurarsınız?
- Neler söylersiniz?

ÇÖZÜM KARTI 4:

Soru 4: "Berke 11 yaşında. Sürekli kitap okuyor, okul başarısı yüksek, teknolojiyi minimum kullanıyor. Ancak okuldan geldiğinde saatlerce yemeğe bile çıkmadan bilgisayar başında kripto para simülasyonu oynadığı fark ediliyor."

- Bu durumda nasıl bir iletişim kurarsınız?
- Neler söylersiniz?

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Bu form, katıldığınız oturum hakkındaki görüşlerinizi almak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her soruyu samimi ve içten bir şekilde yanıtlayınız.

1. Bu oturumda ele alınan konular sizin için ne kadar faydalıydı?

- Hiç faydalı değil
- Az faydalı
- Orta düzeyde faydalı
- Faydalı
- Çok faydalı

2. Grup etkinlikleri oturuma katılımınızı ve öğrenmenizi nasıl etkiledi?

- Hiç faydalı değil
- Az faydalı
- Orta düzeyde faydalı
- Faydalı
- Çok faydalı

3. Oturumda edindiğiniz bilgiler, çocuğunuza yaklaşımınızda size katkı sağlayacak mı?

- Hiç faydalı değil
- Az faydalı
- Orta düzeyde faydalı
- Faydalı
- Çok faydalı

4. Oturumda en faydalı bulduğunuz etkinlik veya konu hangisiydi?

.....

5. Bu oturumla ilgili eklemek istediğiniz görüş, öneri veya beklentileriniz nelerdir?

.....

Oturum No	2. OTURUM
Modül Adı	Teknoloji Bağımlılığı 1
Oturum Adı	Bağımlılığı Fark Et, Aileni Yönet
Amaç	Ailelerin, akıllı telefon ve ekran bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını fark etmelerini, ayrıca önleme ve iyileştirme sürecindeki rollerini tanımalarını sağlamak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • Öğrencilerde ekran bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • Akıllı telefon bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Ekran bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Önleme sürecini açıklayabilme. • İyileşme sürecini açıklayabilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> – Anlatım – Eğitsel Oyun – Rol Oynama – Soru-Cevap – Tartışma
Araç-Gereçler	Çalışma Yapağı-1, Çalışma Yapağı-2, Çalışma Yapağı-3, Çalışma Yapağı-4, kutu, kalem, makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışma Yapağı-2’de yer alan akıllı Telefon ve ekran bağımlılığına ilişkin belirtiler kesilip katlanarak kutunun içine yerleştirilir. • Çalışma Yapağı-3 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Çalışma Yapağı-4’ün 1 adet çıktısı alınır ve durum kartları kesilir. • Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. • Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. 2. Daha sonra grup lideri katılımcılara şu açıklamayı yapar: <p><i>“Değerli veliler, bugün burada bir araya gelmemizin önemli bir sebebi var. Hayatımızın merkezine yerleşen teknoloji, özellikle akıllı telefonlar ve ekranlar, biz yetişkinler için bile zaman zaman başa çıkması zor bir alışkanlığa dönüşebiliyor. Peki, bu durum çocuklarımızı ve aile yaşamımızı nasıl etkiliyor? İşte bunun gibi sorulara birlikte yanıt arayacağız. Şimdi bir ısınma etkinliği ile başlayalım.”</i></p>

3. Grup lideri katılımcılardan ayağa kalkmalarını, söyleyeceği ve göstereceği aşağıdaki tipik ekran pozlarını kendisiyle birlikte yapmalarını ister:
 - *“Akıllı telefonu elde tutarken ekranda parmağı kaydırma,*
 - *Kamera karşısında yapmacık bir gülümseme,*
 - *Bilgisayar karşısında yorgunluktan kapanan gözleri zorla açık tutma,*
 - *Fotoğraf çekilirken ilginç poz vermeye çalışma,*
 - *İki elle mesajlaşırken parmakların yarışa girer gibi hızlı olması,*
 - *Yemek yerken bir yandan da akıllı telefona bakma.”*
4. Daha sonra katılımcılara “Şimdi ekranlar yok. Odanın içinde dolaşın ve karşınıza çıkan katılımcılarla göz teması kurun. Göz teması kurduğunuz katılımcıya selam verin ve sizi fark etmesini sağlayacak kısa bir kelime paylaşın. Örneğin, “Buradayım.” gibi. Sonra bir diğerine geçin.” açıklamasını yapar.
5. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri aşağıdaki sorularla katılımcıların paylaşımlarını dinler:
 - *“Ekranlarla kurulan bağlantı size ne hissettirdi, neler yaşadınız?”*
 - *“Ekranlar olmadan diğer insanlarla kurulan bağ size ne hissettirdi, neler yaşadınız?”*
6. Grup lideri katılımcılardan dönüt aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:
 - *“Akıllı telefonlar ve ekranlarla kurulan yüzeysel etkileşimlerin ardından gerçek göz teması ile ne kadar derin bir bağ kurulabildiğini bize hatırlattığınız için teşekkür ederiz. Bu etkinlik fiziksel varlığın ve yüze iletişimin önemini yeniden fark etmemize olanak sağladı.”*
7. Grup lideri, etkinliğe ilişkin tüm geri bildirimler alındıktan sonra katılımcılara akıllı telefon ve ekran bağımlılığının ne olduğuna dair bir soru yöneltir ve onların görüşlerini paylaşmalarını ister. Gönüllü katılımcıların düşüncelerini aldıktan sonra, akıllı telefon ve ekran bağımlılığına ilişkin tanımını aşağıdaki cümlelerle açıklar:

“Akıllı telefon bağımlılığı: Vücuda herhangi bir uyarıcı almadan ortaya çıkan ve bireyin akıllı telefonuna erişemediğinde yaşadığı yalnızlık, akıllı telefonu daha fazla kullanma isteği, kendini kontrol edememe gibi problemleri ifade eden bir bağımlılık türüdür.

Ekran bağımlılığı: Televizyon, bilgisayar, telefon ve diğer ekranlı cihazları sınırsız, gereksiz ve kontrolsüz kullanma ve bu aşırı kullanım sonucu bireysel sorumluluklarını aksatma durumudur.”
8. Ardından grup lideri tarafından akıllı telefon ve ekran bağımlılığı belirtileri konusu ele alınır. Grup lideri bu aşamada hem bilgilendirici bir yaklaşım sergiler hem de katılımcıları sürece aktif olarak dâhil eder:

“Şimdi hep birlikte akıllı telefon ve ekran bağımlılığının hayatlarımızda nasıl yer edindiğine daha yakından bakalım. Bu davranışların hangileri

bize tanıdık geliyor, birlikte değerlendirelim.”

9. Açıklamanın ardından grup lideri, akıllı telefon ve ekran bağımlılığına dair belirtilerin neler olabileceğini katılımcılara sorar. Katılımcılardan gelen yanıtları aldıktan sonra eksik kalan noktaları tamamlamak amacıyla Çalışma Yaprağı-1’de yer alan akıllı telefon ve ekran bağımlılığı bulunan kişilere ilişkin belirtileri paylaşıyor.

10. Tanımlama ve farkındalık çalışmalarından sonra, grup etkinliğine geçilir. Grup lideri bu geçişi aşağıdaki gibi yapabilir:

“Artık konuyu biraz daha somutlaştırmak ve çözüm yolları bulmak üzerine birlikte çalışacağız, birlikte düşüneceğiz ve birlikte öğreneceğiz. Şimdi hep birlikte yeni etkinliğimize geçelim.”

11. Grup lideri, her katılımcıya 1’er adet Çalışma Yaprağı-2 ve 1’er adet kalem dağıtır. Daha sonra etkinliğin amacı ve işleyişi hakkında kısa bir açıklama yapar:

“Bu etkinlikte amacımız, ekran kullanımının çocuklar üzerindeki etkilerini fark etmek, çocukların davranışlarını akıllı telefon ve ekran bağımlılığı belirtileri çerçevesinde değerlendirmek ve bu konular üzerine birlikte konuşmaktır.”

12. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı-3’te bulunan ifadelerin kesilerek koyulduğu kutu katılımcılar arasında dolaştırılır. Gönüllü katılımcılar sırayla kutudan 1’er adet kâğıt çeker ve üzerindeki ifadeyi yüksek sesle okur. Katılımcılar, okunan ifadenin kendi çocuklarında gözlemledikleri bir durum olduğunu düşünüyorlarsa Çalışma Yaprağı-2’de ilgili kutucuğu işaretler. Katılımcı, okunan ifade kapsamında böyle bir durum gözlemlenmemişse ilgili kutucuğu boş bırakır. Her seferinde farklı bir katılımcı kutudan 1 adet kâğıt çeker ve okur. Bu şekilde, kutu içerisinde yer alan bütün kâğıtlar okunana kadar etkinlik devam eder.

13. Etkinlik sonunda grup lideri, kısa bir değerlendirme süreci başlatır:

- ***“Hangi durumları çocuğunuzda daha çok gözlemliyorsunuz?”***
- ***“Sizce bu davranışlar ne zaman bağımlılık düzeyine ulaşır?”***
- ***“Etkinlik sizlere neler düşündürdü?”***
- ***“Etkinlik çocuğunuzla olan dijital etkileşiminize ilişkin farkındalığınızı nasıl değiştirdi?”***

14. Gönüllü katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra grup lideri aşağıdaki cümlelerle etkinliği sonlandırarak yeni etkinliğe geçer:

“Bugün hep birlikte akıllı telefon ve ekran bağımlılığına dair farkındalık kazandık. Kartlar sayesinde, çocuklarımızda gördüğümüz davranışları daha net gözlemledik. Etkinlik oldukça verimli geçti ve katılımınız çok iyiydi. Hep birlikte bu konuda daha bilinçli adımlar atacağımızı düşünüyorum. Şimdi, bu farkındalığı somut adımlara dönüştürmek için bir etkinlik daha yapacağız. Amacımız, çocuklarımızla ve kendi dijital alışkanlıklarımızla ilgili sağlıklı sınırlar koymak ve bunları nasıl uygulayacağımızı keşfetmek.”

15. Grup lideri katılımcıları 3 veya 4 kişilik gruplara ayırır ve aşağıdaki gibi yönerge vererek etkinliği başlatır:

“Bazen kullandığımız ekranları bir kenara bırakmak istiyoruz ama yerine ne koyacağımızı bilemiyoruz. Amacımız, ekran kullanımını azaltmaya yönelik farkındalık oluşturmak ve ekran yerine geçebilecek keyifli, bağ kurucu etkinlik fikirleri üretmek. Bunu birlikte keşfedeceğiz.”

16. Her gruba Çalışma Yaprığı-4’teki durum kartlarından birisi verilir. Her gruba 5 dakikalık süre tanınır. Gruplardan kartlarda belirtilen durumlara ve çözümlere ilişkin bir senaryo hazırlamaları istenir. Ardından, her gruba hazırladıkları senaryoyu canlandırmaları için tekrar 5 dakikalık süre verilir.

17. Etkinlik sonunda grup lideri, kısa bir değerlendirme süreci başlatır:

- *Ekran yerine bir etkinlik seçmek sizin için ne kadar kolaydı? Neden?*
- *Bundan sonra karşılaştığınız benzer durumlarda bu fikirleri denemeyi düşünüyor musunuz?*
- *Peki, kendi hayatınızda ekran süresini azaltmak için küçük bir değişiklik yapacak olsanız bu ne olurdu?*

18. Gönüllü katılımcıların paylaşımlarını alındıktan sonra grup lideri aşağıdaki konuşma ile etkinliği sonlandırır:

“Bu etkinlik bizlere aslında ekranların ötesinde ne kadar zengin bir dünyamız olduğunu yeniden hatırlattı. Hepinizin fikirleri birbirinden değerliydi. Aslında çocuklar sizlerle, bağlantı kurmak için ekrana değil, hayal gücüne ihtiyaç duyuyor. Bu etkinlikte bunu birlikte deneyimledik. Teşekkür ederim.”

19. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.

20. Ek-1’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurtularak oturum sonlandırılır.

Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)

Ek-1’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.

Ekler

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yaprağı-1

Akıllı Telefon Bağımlılığı Belirtileri

- Akıllı telefonunu daha sık ve daha fazla kullanma ihtiyacı vardır.
- Akıllı telefonunu daha az kullanmak için sürekli başarısız girişimleri vardır.
- Akıllı telefon kullanımı ile ilgili sürekli meşgul olur.
- İstenmeyen duygular yaşandığında akıllı telefona yönelir.
- Zaman kavramını kaybedecek kadar aşırı düzeyde akıllı telefon kullanımı vardır.
- Aşırı akıllı telefon kullanımı yüzünden kişiler arası ilişkilerini ve işini riske eder.

Ekran Bağımlılığı Belirtileri

- Dijital cihazları kullanmaya başladığında, planladığı süreden çok daha uzun süre ekran başında kalır.
- Ekran maruzken yüz yüze iletişimden kaçınır ve dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirir.
- Ekran başında geçirilen fazla zaman, okul veya iş görevlerinin ihmal edilmesine ve performansın düşmesine yol açar.
- Gece geç saatlere kadar ekran başında kalmak, uyku düzenini bozar ve uykusuzluğa yol açar.
- Uzun süre ekran kullanımı, göz yorgunluğu, baş ağrısı, boyun ve sırt ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıklara neden olur.
- Ekran başında geçirilen süre azaldığında sinirlilik, huzursuzluk veya depresif hissetme gibi duygusal değişiklikler görülür.
- Ekran kullanımını azaltma veya bırakma girişimlerinde başarısızlık yaşar.

Çalışma Yaprağı-2

Katılımcının Adı:

Akıllı telefonunu daha sık ve daha fazla kullanma ihtiyacı vardır.

Ekrana maruzken yüz yüze iletişimden kaçınır ve dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirir.

Zaman kavramını kaybedecek düzeyde aşırı akıllı telefon kullanımının vardır.

Ekran başında geçirilen fazla zaman, okul veya iş görevlerinin ihmal edilmesine ve performansının düşmesine yol açar.

Akıllı telefonunu daha az kullanmak için sürekli başarısız girişimleri vardır.

Uzun süre ekran kullanımı göz yorgunluğu, baş ağrısı, boyun ve sırt ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıklara neden olur.

Ekran kullanımını azaltma veya bırakma girişimlerinde başarısızlık yaşar.

Gece geç saatlere kadar ekran başında kalmak, uyku düzenini bozar ve uykusuzluğa yol açar.

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili sürekli meşgul olur.

Dijital cihazları kullanmaya başladığında, planladığı süreden çok daha uzun süre ekran başında kalır.

İstenmeyen duygular yaşandığında akıllı telefona yönelir.

Ekran başında geçirilen süre azaldığında sinirlilik, huysuzluk veya depresif hissetme gibi duygusal değişiklikler görülür.

Çalışma Yaprağı-3

Akıllı telefonunu daha sık ve daha fazla kullanma ihtiyacı vardır.

Ekran maruzken yüz yüze iletişimden kaçınır ve dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirir.

Zaman kavramını kaybedecek düzeyde aşırı bir şekilde akıllı telefon kullanır.

Ekran başında geçirilen fazla zaman sonucu okul veya iş görevlerini ihmal eder ve akademik performansı düşer.

Akıllı telefonunu daha az kullanmak için sürekli başarısız girişimleri vardır.

Uzun süre ekran kullanımından dolayı göz yorgunluğu, baş ağrısı, boyun ve sırt ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıklar yaşar.

Ekran kullanımını azaltma veya bırakma girişimlerinde başarısız olur.

Gece geç saatlere kadar ekran başında kalma sonucunda uyku düzenini bozar ve uykusuz kalır.

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili sürekli meşgul olur.

Dijital cihazları kullanmaya başladığında planladığı süreden çok daha uzun süre ekran başında kalır.

İstenmeyen duygular yaşadığında akıllı telefona yönelir.

Ekran başında geçirilen süre azaldığında sinirlilik, huzursuzluk veya depresif hissetme gibi duygusal değişiklikler yaşar.

Çalışma Yaprağı-4

Kart 1

Akşam tüm aile bireyleri salonda oturuyor, televizyon izliyor ve aynı zamanda herkes akıllı telefona dalmış.

Soru: Televizyonu ve akıllı telefonları bir kenara bırakıp ailece keyifli vakit geçirebilmek için neler yapabilirsiniz?

Kart 2

Bir arkadaşınıza misafiriğe gittiniz. Çocuğunuz sıkıldığını söylüyor ve akıllı telefonunuzu istiyor.

Soru: Akıllı telefon vermeden çocuğunuzun eğlenebileceği şekilde vakit geçirmesi için neler yapabilirsiniz?

Kart 3

Hafta sonu evdesiniz. Çocuğunuz akıllı telefon ve tablet kullanmak istiyor.

Soru: Telefon veya tablet olmadan birlikte yapılabilecek farklı etkinlikler önerir misiniz?

Kart 4

Markette alışveriş yapıyorsunuz, çocuğunuz sırada beklerken akıllı telefonunuzu istiyor.

Soru: Akıllı telefon vermeden bekleme süresini nasıl eğlenceli hâle getirebilirsiniz?

Kart 5

Çocuğunuz uyumadan önce akıllı telefon veya tablette video izlemek istiyor.

Soru: Uyku öncesi akıllı telefon veya tablet kullanmak yerine hangi alışkanlıkları geliştirebilirsiniz?

Kart 6

Uzun bir yolculuğa çıktınız, çocuğunuz akıllı telefonsuz sıkılıyor.

Soru: Akıllı telefon olmadan yolculuğu ilgi çekici hâle getirmek için ne yapabilirsiniz?

Ek 1. Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve bu oturum hakkındaki görüşlerinizi en iyi şekilde yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

No	Madde	Evet	Kısmen	Hayır
1	Akıllı telefon ve ekran bağımlılığının tanımını yapabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Akıllı telefon ve ekran bağımlılığının belirtilerini söyleyebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Akıllı telefon ve ekranın insanlara verdiği zararları ifade edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Akıllı telefon ve ekran bağımlılığının insanların günlük yaşamlarına olumsuz etkilerini ifade edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Akıllı telefon ve ekran bağımlılığı ile mücadelede ailenin rolünün önemini fark edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oturum No	3. OTURUM
Modül Adı	Teknoloji Bağımlılığı 2
Oturum Adı	Birlikte Başarıyoruz
Amaç	Ailelerin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını fark etmelerini, ayrıca önleme ve iyileştirme sürecindeki rollerini tanımlarını sağlamak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencilerde internet bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • Öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • Öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • İnternet bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Sosyal medya bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Dijital oyun bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Ailenin bu süreçte rolünü söyleyebilme. • Önleme sürecini açıklayabilme. • İyileşme sürecini açıklayabilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> – Anlatım – Eğitsel Oyun – Soru-Cevap – Tartışma
Araç-Gereçler	Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3, A4 kağıdı, kalem, makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> • Oturum öncesinde Çalışma Yaprağı-1'in 1 adet çıktısı alınarak her bir durum kartı kesilir. • Çalışma Yaprağı-3 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. • Ek-1 Ev Çalışması katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Ek-2 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. 2. Daha sonra ısınma etkinliği ile oturuma başlayacaklarını söyler ve grubu ayağa davet eder: <p><i>"Kıymetli velilerimiz şimdi hep beraber bir çember oluşturalım. Sonra serbestçe yürümeye başlayacağız. Ben "Ekran dondu!" dediğimde heykel gibi donup kalmanızı, "Yeniden başlat!" dediğimde yürümeye devam etmenizi istiyorum. Şimdi etkinliğimize başlayalım."</i></p> 3. Grup lideri "Ekran dondu!" ve "Yeniden başlat!" cümlelerini karışık olarak söyler ve katılımcıların ilgili hareketi yapmalarını ister. Etkinlik yeterli süre devam ettikten sonra sonlandırılır ve katılımcılar yerlerine

geçer. Ardından grup lideri katılımcıların dijital alışkanlıkları kontrol edebilmenin önemini fark etmelerini amaçladığını belirtir. Katılımcılara **“Bu etkinlikte neler hissettiniz?”** ve **“Hareketsiz kalmak ve yeniden başlamak size neyi çağırıyordu?”** sorularını yönelterek paylaşımlarını alır. Daha sonra katılımcıları yerlerine davet ederek oturumun konusunun internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı olduğunu açıklar.

4. Ardından grup lideri, katılımcı sayısını göz önünde bulundurarak küçük gruplar oluşturur. Her gruba, Çalışma Yaprağı-1’de yer alan durum kartlarından 1 adet ve not almaları için boş bir A4 kâğıdı verilir. Daha sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Şimdi küçük gruplar hâlinde çalışacağız. Her gruba 1 adet durum kartı vereceğim. Kartlarda internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili kısa senaryolar yer alıyor. Sizlerden bu durumları değerlendirmenizi, sonrasında aşağıdaki soruları grup içinde tartışmanızı ve cevaplarınızı yazmanızı istiyorum:

- **Bu durumda hangi bağımlılık belirtileri görülüyor?**
- **Aile nasıl bir tutum sergilemeli?**
- **Ekranda vakit geçirmek yerine hangi etkinlikler önerilebilir?”**

5. Gruplar durum kartlarına ilişkin soruları tartışma ve cevapları yazma sürecini tamamladıktan sonra her gruptan bir lider seçilir ve bu liderlerin grup içinde konuşulanları tüm katılımcılarla paylaşmaları istenir.
6. Paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri **“Kıymetli velilerimiz şimdi de internet ve sosyal medya kullanımı ile dijital oyunların aile içi iletişimi nasıl etkileyebileceğini konuşalım. Çocuklarınız en çok hangi uygulamaları kullanıyor ve hangi dijital oyunları oynuyor? Bu uygulamaları hangi amaçlarla kullanıyor olabilirler?”** sorularını yöneltir ve katılımcılar düşüncelerini aktarır.
7. Daha sonra grup lideri **“Çocuklarınız günde kaç saatini sosyal medya ve dijital oyunlarla geçiriyor olabilir? Bu durum anne, baba ve çocuk ilişkisini nasıl etkiliyor olabilir?”** sorularını sorar. Bu aşamada anne ve babaların çocuklarının günlük sosyal medya ve dijital oyun sürelerini düşünmelerini ve bu sürenin aile ilişkilerine nasıl yansıdığını fark etmeleri hedeflenir.
8. Ardından grup lideri çocukların sosyal medyada ve dijital oyunda çok fazla zaman geçiriyor olmalarının anne, baba ve çocuk arasında çeşitli sorunlara yol açabileceğini Çalışma Yaprağı-2’den faydalanarak açıklar ve aşağıdaki gibi konuyu özetler:

“Kıymetli velilerimiz, çocukların sosyal medya ve dijital oyunlarda aşırı vakit geçirmesi, aile içi iletişimi olumsuz etkileyebilir ve çeşitli sorunları beraberinde getirebilir. Sizler de bu sorunların neler olabileceğine ilişkin değerli düşüncelerinizi paylaştınız. Bu nedenle etkili iletişim becerilerinizi kullanmanız, kendi duygu ve düşüncelerinizi doğru ifade etmeniz ve çocuklarınızın duygu ve düşüncelerini fark etmeniz, olası iletişim çatışmalarını azaltmada büyük önem taşır.”

9. Grup lideri, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığını önlemenin aile içi etkili iletişimi kurmak ve sürdürmekle mümkün olduğunu katılımcılara aşağıdaki şekilde ifade eder:

“Çocuklarınızın sosyal medya kullanma ve dijital oyun oynama sebeplerini, gün içinde ne kadar süre harcadıklarını ve bu kullanımın yol açabileceği olası sorunları birlikte değerlendirdik. Unutmayın ki çocuklarınızla kuracağınız olumlu iletişim, onların sosyal medya ve dijital oyunlarda geçirdiği zamanı düzenlemeye yardımcı olabilir. Bu düzenlemeyi sağlamak için tüm aile üyelerinin katılımıyla bir aile toplantısı planlayabilirsiniz. Toplantıda anne, baba ve çocuklar olarak sosyal medya, dijital oyun ve internet kullanımı ile ilgili kurallar belirleyebilirsiniz. Bu toplantıları başlangıçta iki günde bir, daha sonra haftada bir kez yapabilirsiniz. Alınan kararları yazılı hâle getirerek uygulamak, düzeni sağlamada faydalı olacaktır. Şimdi hep birlikte bu toplantılarda nelere dikkat etmemiz gerektiğini konuşalım.”

10. Grup lideri aile toplantılarında herkesin görüş bildirmesinin çok önemli olduğunu ve kuralların birlikte belirlendiğinde daha kolay uygulanacağını da açıklayarak aile toplantılarında olması gereken durumlara ilişkin birkaç önemli noktayı aşağıdaki sorularla ifade eder:

- *“Günlük sosyal medya ve oyun süresi ne kadar olmalı?”*
- *Hangi saatlerde sınırlandırılmalı?*
- *Kullanım öncesinde hangi sorumluluklar tamamlanmalı?*
- *Evde ekransız alanlar olmalı mı? Olacaksa nereler olabilir?*
- *İnternet, sosyal medya ve dijital oyunlar yerine hangi etkinlikler yapılabilir?”*

11. Grup lideri, Çalışma Yaprağı-3'teki aile sözleşmesini katılımcılara dağıtarak örnek üzerinden çalışmalarını sağlar ve onları kendi aile sözleşmelerini hazırlamaları konusunda yönlendirir:

“Kendi aile sözleşmenizi hazırlarken bu örnek sözleşmeden faydalanabilirsiniz. Mevcut durumunuza uygun olduğunu düşündüğünüz ve eklemek istediğiniz maddeleri bizlerle paylaşabilirsiniz. Hazırladığınız sözleşmedeki kurallara uymanız büyük önem taşımaktadır. Kurallara uyma konusundaki kararlılığınız, hem sizin hem de çocuklarınızın bağımlı birey olmasını önleyecek ve aile içi iletişim sorunlarının ortaya çıkmasını engelleyecektir.”

12. Grup lideri aşağıda açıklanan şekilde kısa bir konuşma yaparak etkinliği sonlandırır:

“Bugün burada, çocuklarınızın teknoloji ile daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için çok değerli adımlar attık. Hepimizin amacı yasaklar koymaktan çok çocuklarınızla güvene dayalı bir iletişim kurarak onları bilinçli bireyler hâline getirmek ve bağımlı bireyler olmalarını önleyebilmek. Unutmayalım ki kurallar ne kadar önemliyse onları sevgiyle, anlayışla ve kararlılıkla uygulamak da o kadar önemlidir. Aile sözleşmeniz sadece bir kâğıt parçası değil, birbirinize verdiğiniz destek ve güvenin göstergesidir. Süreç boyunca karşılaşacağınız küçük zorluklara rağmen, birbirinizi dinleyerek, anlayarak ve birlikte çözüm üreterek

ilerlemeniz önemlidir. Ailenizle birlikte oluşturacağınız sözleşme, aile toplantılarınızda ihtiyaçlarınıza ve yaşadığınız sorunlara göre şekillenebilir ve değişebilir. Önemli olan her zaman iletişimde kalmak ve her bireyin sesinin duyulduğu bir aile ortamı oluşturmaktır.”

13. Grup lideri “Şimdi, aile toplantısında planladığınız aile sözleşmesini uygularken, herhangi bir aile üyesi kuralı uygulamakta zorlanırsa veya uygulamazsa kullanabileceğiniz bir etkinliği sizinle paylaşmak istiyorum.” açıklamasını yaparak devam eder. Her katılımcıya Ek-1 Ev Çalışması’ndan 1’er adet dağıtır.

14. Grup lideri, Ek-1 Ev Çalışması’nın nasıl kullanılacağını açıklar:

“Değerli veliler, aile sözleşmesinde belirlenen maddelere uyulmadığında, hedef davranışı kazandırmak için bu çalışmayı uygulayabilirsiniz. Bu egzersizin amacı, çocuklarınıza ekran kullanımıyla ilgili yeni ve sağlıklı alışkanlıklar kazandırmak, eski alışkanlıklarını ise etkili alternatiflerle değiştirmelerine destek olmaktır. Öncelikle “Hangi alışkanlığı geliştirmek istiyoruz?” sorusunu sorarak hedefi belirleyin.

Örneğin; günlük ekran süresini 1 saat ile sınırlandırmak gibi. Başlangıç tarihini net şekilde yazın ve çocuğunuza nedenini “Bu alışkanlığı kazanman sağlığın, başarın ve kişisel gelişimin için önemli. Kurala uyar-san kendini daha güçlü hissedeceksin. Eğer belirlenen süreyi aşarsan, ya sürece yeniden başlayacağını ya da teknoloji kullanımına kısa bir ara vereceğini kabul etmiş oluyorsun.” şeklinde ifade edebilirsiniz.”

15. Grup lideri, ev çalışmasına ilişkin açıklamalarına devam eder. Katılımcılara, alışkanlık takibi ve sağlıklı alternatif etkinlik planı yapabileceklerini söyler. Bu noktada, çocukların ve aile üyelerinin önceki ekran kullanım ortalamasını dikkate almaları gerektiğini, ekran dışında kalacak zamanı doldurmak için resim yapmak, kitap okumak, yapboz çözmek, lego ile oynamak, bahçecilik gibi uğraşlarla ilgilenmek, bir şeyler üretmek, tamir işleriyle uğraşmak, spor yapmak veya hareketli oyunlara yönelmek gibi etkinlikler planlanabileceğini belirtir. Ayrıca, her gün hedef davranışın gerçekleşip gerçekleşmediğinin Ek-1 Ev Çalışması üzerinden işaretlenebileceğini ifade ederek uygulamaya ilişkin yönergeyi tamamlar.

16. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.

17. Ek-2’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurularak oturum sonlandırılır.

Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)

Ek-2’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.

Ekler

Ek-1 Ev Çalışması

Ek-2 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yaprığı-1

Çocuğunuz gece geç saatlere kadar çevrim içi oyun oynuyor, sabah uykusuz uyanıyor.

Çocuğunuz yemek sırasında sürekli telefonundan sosyal medya akışına bakıyor.

Çocuğunuz oyun oynarken kaybettiğinde öfkeleniyor, bağıyor ya da eşyaları fırlatıyor.

Çocuğunuz sosyal medyada gördüğü içerikleri gerçekmiş gibi kabul ediyor ve buna göre davranıyor.

Çocuğunuz ders çalışmak yerine sosyal medyada vakit geçiriyor, akademik başarısı düşüyor.

Çocuğunuz dijital oyunlarda çok vakit geçirdiği için aile etkinliklerine katılmak istemiyor.

Çocuğunuz sosyal medyada arkadaşlarının onayını almak için sık sık paylaşım yapıyor.

Çocuğunuz oyun oynarken zamanı fark etmiyor ve planladığından çok daha uzun süre ekranda kalıyor.

Çocuğunuz internet veya oyun süresi sınırlandırıldığında öfkeleniyor, tartışma çıkarıyor.

Çocuğunuz yüz yüze arkadaşlık kurmak yerine sosyal medya üzerinden iletişimi tercih ediyor.

Çalışma Yaprağı-2

- Gece geç saatlere kadar sosyal medya kullanımı ve dijital oyun oynama
- Dersleri aksatma ve akademik başarının düşmesi
- Sosyal medyada aşırı paylaşım yapma ihtiyacı
- Dijital oyunlarda kaybettiğinde öfke kontrolünü sağlayamama
- Gerçek hayattan kopup sanal dünyaya yönelme
- Yüz yüze iletişimi azaltma
- İnternet kesildiğinde huzursuzluk, öfke veya mutsuzluk yaşama
- Planlanan süreden daha fazla ekranda kalma
- Aile etkinliklerinden uzak durma
- Baş ağrısı, uykusuzluk, yorgunluk gibi fiziksel şikâyetler

Örnek Aile Sözleşmesi

1. Günlük toplam teknoloji kullanım süresi en fazlasaat ile sınırlandırılacaktır. Bu süre telefon, tablet, bilgisayar, televizyon, sosyal medya uygulamaları ve dijital oyunlar dâhil olmak üzere tüm teknolojik araçları kapsar.
2. Teknoloji kullanımı yemek saatlerinde, aile toplantılarında ve uyku saatinden en az 1 saat önce sona erdirilecektir.
3. Telefon ve tablet gibi cihazlar gece saat'den sonra ortak bir alanda bırakılacak ve bireysel odalarda bulundurulmayacaktır.
4. Sosyal medya kullanımı sadece belirlenen süre içinde yapılacak, ders, uyku ve aile zamanından önce gelmeyecektir.
5. Teknoloji kullanımından önce günlük sorumluluklar (ödevler, oda toplama, ev işlerine yardım gibi) tamamlanacak, ekran süresi sorumluluklardan ödün verilerek kullanılmayacaktır.
6. Yatak odası, yemek masası ve ders çalışma alanları teknolojik alet kullanımının yasak olduğu bölgeler olacaktır.
7. Ekranda geçirilen her 30-40 dakikalık süre sonunda en az 5-10 dakikalık bir ekran dışı mola verilecek, bu mola sırasında beden hareketleri yapılacak veya göz dinlendirilecektir.
8. Oyunlar yaşa uygun, olumlu içerikli olacak, şiddet içeren veya zararlı içeriklere sahip oyunlar tercih edilmeyecektir.
9. Dijital oyunlar veya sosyal medya kullanımında yoğun öfke, hayal kırıklığı ya da aşırı heyecan gibi duygular fark edilirse mola verilecek ve gerekirse günün teknolojik süresi erkenden sonlandırılacaktır.
10. Günlük ekran süresi dolduğunda teknoloji kullanımı sonlandırılacak, ekran dışı alternatif etkinliklere (kitap okuma, spor yapma, sanatsal çalışmalar, bahçe işleri, tamir ve üretim etkinlikleri gibi) yönlenecektir.
11. Aile bireyleri her hafta yapılacak aile toplantısında teknoloji kullanım süreci hakkında düşüncelerini paylaşacak, ihtiyaç hâlinde sözleşme maddelerinde birlikte küçük düzenlemeler yapılacaktır.
12. Kurallara uyulduğunda aile bireyleri birbirini olumlu şekilde takdir edecek, uyuşmazlık olduğunda yargılamadan çözüm yolları aranacaktır.
13. Sözleşme, aile içinde karşılıklı saygı ve iş birliğini güçlendirmek amacıyla gönüllü olarak hazırlanmış ve imzalanmıştır.

Çocuğun İmzası

Veli (lerin) İmzası

Çocuğun Adı - Soyadı

Veli (lerin) Adı - Soyadı

Ek 1. Ev Çalışması

Alışkanlık:

Başlama Tarihi:



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

Alışkanlık:

Başlama Tarihi:



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

SÖZLEŞME

Bu sözleşme, hedeflediğimiz yeni alışkanlığı kazanmak için 21 gün boyunca göstereceğimiz çabayı desteklemek amacıyla hazırlanmıştır.

Her günün sonunda gösterdiğimiz ilerlemeyi değerlendirecek, gelişimimizi birlikte takip edeceğiz.

Hedeflenen Alışkanlık:

(Örnek: Günlük ekran kullanım süresini 1 saatle sınırlamak)

Başlangıç Tarihi:

Bitirme Tarihi:

Alternatif Sağlıklı Etkinlikler:

(Örnek: Kitap okuma, resim yapma, yürüyüş yapma vb.)

Sözleşme Koşulları:

- Belirlenen alışkanlığı 21 gün boyunca sürdürmeye gönüllüyüm.
- Hedefimi gerçekleştirmek için her gün küçük adımlar atmaya çalışacağım.
- Hedefimi gerçekleştirdiğim günleri takip çizelgesinde işaretleyeceğim.
- Eğer bir gün hedefimi gerçekleştiremezsem, bunu bir başarısızlık değil, öğrenme fırsatı olarak göreceğim ve ertesi gün yeniden başlayacağım.
- Ailem bu süreçte bana destek olacak, beni yargılamadan teşvik edecek.
- 21 gün sonunda kazandığım ilerlemeyi kutlayacağız.

Çocuğun İmzası

Veli (lerin) İmzası

Çocuğun Adı - Soyadı

Veli (lerin) Adı - Soyadı

Ek-2 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu formun amacı, bugün gerçekleştirilen oturuma ilişkin duygu, düşünce ve görüşlerinizi almak ve sonraki oturumların daha verimli geçmesini sağlamaktır. Lütfen soruları içtenlikle yanıtlayınız. Vereceğiniz yanıtlar yalnızca bu çalışmanın geliştirilmesi amacıyla kullanılacaktır.

1. Oturumun konusu (internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı) sizin için ne kadar faydalı oldu?

Çok faydalı

Faydalı

Kısmen faydalı

Faydasız

2. Oturumda uygulanan etkinlikler (ısınma etkinliği, grup çalışmaları, aile sözleşmesi hazırlama) sizin için ne kadar yararlı oldu?

Çok faydalı

Faydalı

Kısmen faydalı

Faydasız

3. Bu oturumdan sizin için en önemli kazanımlar neler oldu?

.....

.....

4. Bugünden sonra kendi ailenizde uygulamayı düşündüğünüz bir yöntem veya davranış nedir?

.....

.....

5. Grup liderinin yönlendirmelerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok faydalı

Faydalı

Kısmen faydalı

Faydasız

Oturum No	4. OTURUM
Modül Adı	Kumar Bağımlılığı
Oturum Adı	Çocuğunu Anla, Geleceğini Kaybetme
Amaç	Ailelerin, kumar bağımlılığına ilişkin bilgi ve farkındalık düzeylerini artırmak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> • Kumar bağımlılığını açıklayabilme. • Kumar bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Ailenin bu süreçteki rolünü belirtebilme. • Önleme sürecini açıklayabilme. • İyileştirme sürecini açıklayabilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> – Anlatım – Örnek Olay – Soru-Cevap – Tartışma
Araç-Gereçler	Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3, akıllı tahta veya projeksiyon cihazı, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışma Yaprağı-1, 2 adet çoğaltılır. • Çalışma Yaprağı-2 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Çalışma Yaprağı-3'ün oturum sırasında yansıtılması amacıyla uygulamanın gerçekleşeceği ortamdaki akıllı tahta veya projeksiyon cihazı hazırlanır. • Uygulama yapılacak ortamda yansıtmak için kullanılacak bir cihaz yoksa Çalışma Yaprağı-3'ten 1 adet çıktı alınarak katılımcıların görebileceği bir yere asılır veya söz konusu çalışma yaprağı katılımcılara dağıtmak amacıyla katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. • Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. <p>Grup lideri oturumun amacını açıklayarak kumar bağımlılığının tanımını aşağıdaki gibi yapar:</p> <p><i>"Değerli veliler, bugün sizlerle kumar bağımlılığı konusunda farkındalık kazanmanızı sağlamaya ve bilgilerinizi artırmaya yönelik bir oturum gerçekleştireceğiz. Öncelikle sizlere kumar bağımlılığının ne olduğunu"</i></p>

*ifade ederek başlamak istiyorum. Kumar, maddi kazanç elde etmek amacıyla sonucu belirsiz olan genellikle şansa dayalı etkinlik olarak tanımlanır. Kumar bağımlılığı ise kumar oynama isteğini durduramaya-
rak bireyin yaşamında maddi, sosyal ve psikolojik sorunlar yaşamasına rağmen bu davranışı bırakamaması hâlidir.”*

2. Kumar bağımlılığının tanımı yapıldıktan sonra grup lideri Çalışma Yaprağı-1’i kullanarak kumar bağımlılığının belirtilerine yönelik aşağıdaki etkinliği uygular:

“Değerli veliler, şimdi sizlerle kumar bağımlılığını daha iyi anlamak için bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte sizlere bir çalışma yaprağı dağıtacağım. Çalışma yaprağında kumar bağımlısı bireylerin nasıl belirtiler göstereceği ve bu belirtilerin günlük hayatlarını nasıl etkileyeceği bulunmaktadır. Şimdi sizleri iki gruba ayıracağım. Her grup verilen belirtilerle bu belirtilerin günlük yaşamdaki yansımalarını eşleştirmeye çalışacak. Bunun için 5 dakikalık süre vereceğim. Süre sonunda her birlikte cevaplarınızı değerlendireceğiz.”

3. Açıklamadan ardından ilk belirtiden başlanarak gönüllü grup üyelerine söz hakkı verilir. Her bir kumar bağımlılığı belirtisinin günlük hayattaki yansıması üzerine grup tartışması gerçekleştirilir. Grup lideri süreci yönlendirir ve tartışmaları takip eder. Yapılan eşleştirmelerde yanlış olanlar varsa, grup lideri aşağıdaki cevap anahtarını kullanarak gerekli düzeltmeleri yapar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
d	f	a	b	ğ	c	ç	e	g

4. Etkinlik tamamlandıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli katılımcılar, görüldüğü üzere kumar bağımlılığının birçok belirtisi bulunmaktadır. Genellikle kişinin kumar oynama davranışını kontrol edememesi, hayatının çoğu alanının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Ayrıca günümüzde kumar sadece bir mekâna gidilerek değil, internet üzerinden de oynanmaya başlamıştır. Ve bu durum her geçen gün artarak dikkat çekici hâle gelmiştir. Bir önceki etkinlikte konuştuğumuz tüm belirtiler internet üzerinden oynanan kumar için de geçerlidir.”

5. Açıklamaların ardından katılımcılara Çalışma Yaprağı-2 dağıtılarak bir sonraki etkinliğine geçilir:

“Değerli veliler, şimdi de çocukların dijital dünyada özellikle şansa dayalı oyun ve bahis sitelerinde karşılaştığı risk faktörlerini fark edebilmeniz amacıyla bir çalışma yapacağız. Bu çalışmayla anne ve baba olarak davranışlarınızı çocuklarınızın gözünden görebilmeniz ve daha etkili hâle getirebilmeniz için paylaşımlarda bulunacağız.”

Şimdi bir an için çocuğunuzun yerine geçtiğinizi hayal edin. Size verdiğim çalışma yaprağındaki durumları, çocuğunuzun bakış açısıyla okuyun ve soruları bu şekilde değerlendirerek içtenlikle yanıtlayın.”

6. Katılımcılara 5 dakika süre tanınır ve Çalışma Yaprağı-2’de yer alan her bir duruma ilişkin soruları cevaplamaları istenir. Süre tamamlandı-

tan sonra gönüllü katılımcıların bireysel olarak duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanır.

7. Grup lideri daha sonra aşağıdaki açıklamayla birlikte katılımcılara yeni sorular yöneltir:

“Şimdi tekrar anne ve baba rolünüze dönün. Ve şu soruları cevaplayın:

- **Çocuğunuz neden böyle davranmış olabilir?**
- **Çocuğunuz neden duygularını sizinle paylaşmamış olabilir?**
- **Yasaklamayı mı yoksa anlamayı mı tercih edersiniz?”**

8. Katılımcıların duygu ve düşünceleri alındıktan sonra katılımcıların empati becerilerini artırmak için yeni bir etkinliğe geçilir. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprığı-3 tüm katılımcıların görebileceği şekilde yansıtılır. Grup lideri çalışma yaprağındaki cümleleri teker teker okur. Her cümleden sonra “Bu tepkiyi veren bir veli olsaydınız çocuğunuz ne hissederdiniz?” sorusu sorulur. Tüm cümleler tamamlandıktan sonra grup lideri aşağıdaki soruları yöneltir ve grup tartışması gerçekleştirilir:

- **“En olumlu tepki hangisiydi?”**
- **“En olumsuz tepki hangisiydi?”**

9. Grup lideri aşağıdaki açıklama ile etkinliği sonlandırır:

“Bugünkü oturumda kumar bağımlılığı üzerine konuştuk. Yaptığımız etkinliklerde hem olaylara çocuklarımızın gözünden baktık hem de kendi tepkilerimize dürüstçe yaklaştık. Sanal ortamdaki birçok içerik eğlence gibi görünse de çocuklarımız için riskli olabilir. Ama asıl belirleyici olan, bizim bu duruma nasıl yaklaştığımızdır. Çocuklarımızla bağ kurmak yasaklamaktan çok daha güçlüdür.”

10. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.

11. Ek-1’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurtularak oturum sonlandırılır

Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)

Ek-1’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.

Ekler

EK-1 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yaprağı-1

Kumar Bağımlılığı Belirtileri

1. Zaman geçtikçe kumara daha çok para harcar.
2. Gün içinde sürekli kumar oynamayı düşünür.
3. Kumar oynamadığında öfkelenir.
4. Kumar oynamayı bırakmak istese de bırakamaz.
5. Kaybettiği parayı yerine koymak ya da tekrar kumar oynamak için her yolu dener.
6. Kumarda kaybettiği parayı tekrar kazanmak için yine kumar oynar.
7. Günlük hayatında sorunlar yaşasa da kumar oynamaya devam eder.
8. Kumar oynamak için gerekirse her yolu dener.
9. Yaşadığı sorunları unutmak için kumar oynar.

Günlük Hayata Yansıması

- a. Kumar dışında hiçbir etkinlik keyif vermez ve çoğunlukla insanlarla tartışır.
- b. Bu defa son dese bile tekrar kumar oynamaya başlar.
- c. Kaybettiği küçük miktarları daha büyük miktarda kumar oynayarak telafi etmek ister.
- ç. İşini bırakmak zorunda olsa bile kumar oynar.
- d. İşini bırakmak zorunda olsa bile kumar oynar.
- e. Kumar oynayabilmek için yalanlar söylemeye başlar.
- f. Ders çalışırken bile akıllı sanal kumar sitelerindedir.
- g. Hayattaki sorunlarıyla baş etmek yerine kumar oynamayı tercih eder.
- ğ. Değer verdiği eşyalarını bile kumar oynamak için satabilir.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Çalışma Yaprağı-2

Durum 1:

Cep telefonundaki bir uygulamada sık sık ödül kazanmak için tıklama yapıyor, bazen küçük harcamalar yapıyor; ancak bunu anne ve babanıza söylemekten çekiniyorsunuz.

Değerlendirme soruları:

- Ne hissederim?

.....

- Neyi yapmakta zorlanırım?

.....

- Ailem bana nasıl davranırsa bu durumu sonlandırabilirim?

.....

Durum 2:

Çevrim içi bir platformda şans temelli yarışmalar düzenleniyor. Kazanmak istiyorsunuz, herkes katılıyor. Aileniz bunun kumar olduğunu söylüyor ama sizin gözünüzde herkesin oynadığı sıradan bir şey.

Değerlendirme soruları:

- Ne hissederim?

.....

- Neyi yapmakta zorlanırım?

.....

- Ailem bana nasıl davranırsa bu durumu sonlandırabilirim?

.....

Durum 3:

Arkadaşlarınız, şansa dayalı sistemlerle dijital oyunlarda iyi paralar kazandıklarını söylüyor. Siz de katılmak istiyorsunuz ama aileniz size güvenmediğini hissettiriyor.

Değerlendirme soruları:

- Ne hissederim?

.....

- Neyi yapmakta zorlanırım?

.....

- Ailem bana nasıl davranırsa bu durumu sonlandırabilirim?

.....

"Gel, beraber bakalım
neymiş bu.
Anlamaya çalışalım."

"Bu boş işlerle
uğraşacağına
kitap oku."

"Herkes
oynuyor
diye sen de
oynayamazsın."

"Ben
senin yaşındayken
böyle şeyler yoktu,
anlamıyorum."

"Ne oynuymuş bu?
Hemen sil
o uygulamayı."

"Kaç para harcadın
söyle bakayım?"

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki maddeleri bu oturumu ve size sağladığı katkıları dikkate alarak değerlendiriniz.

	Evet	Kısmen	Hayır
Kumar bağımlılığının tanımını yapabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumar bağımlılığı belirtilerini söyleyebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumarın insanlara verdiği zararların neler olduğunu ifade edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumar bağımlılığı olan bireylerin neler düşündüğünü anlayabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumar bağımlılığı olan bireylerin neler hissettiğini anlayabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velilerin kumar bağımlılığı konusunda sorumluluklarını açıklayabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oturum No	5. OTURUM
Modül Adı	Tütün Bağımlılığı
Oturum Adı	Geleceğin Sağlığına Sahip Çık
Amaç	Ailelerin, tütün bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını anlamalarını, ayrıca koruyucu rollerini fark etmelerini sağlamak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> • Tütün bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • Elektronik sigara bağımlılığı belirtilerini ayırt edebilme. • Tütün ve elektronik sigara bağımlılığının zararlarını ifade edebilme. • Ailenin bu süreçteki rolünün önemini belirtebilme. • Önleme sürecini açıklayabilme. • İyileştirme sürecini açıklayabilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> – Anlatım – Eğitsel Oyun – Soru-Cevap – Tartışma
Araç-Gereçler	Çalışma Yapağı-1, akıllı tahta veya projeksiyon cihazı, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışma Yapağı-1'in oturum sırasında yansıtılması amacıyla uygulamanın gerçekleşeceği ortamdaki akıllı tahta veya projeksiyon cihazı hazırlanır. • Uygulama yapılacak ortamda yansıtmak için kullanılacak bir cihaz yoksa Çalışma Yapağı-1'den 1 adet çıktı alınarak katılımcıların görebileceği bir yere asılır veya söz konusu çalışma yapağı katılımcılara dağıtmak amacıyla katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. • Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. 2. Ardından grup lideri katılımcılara aşağıdaki açıklamayı yapar: <p><i>"Bugün, çocuklarımızı ve ailelerimizi tehdit eden önemli bir konuya odaklanacağız: Tütün bağımlılığı. Öncelikle tütün bağımlılığı ile ilgili temel bilgileri edinerek konuyla ilgili farkındalığımızı artıracacağız ve ardından çocuklarımızı bu bağımlılıktan korumak için neler yapabileceğimizi konuşacağız."</i></p> <p><i>İletişim, bizi biz yapan en temel unsurdur. Çünkü kelimelerle kurduğumuz köprüler yıkıldığında kişiler arasındaki mesafeler büyür ve anlayış yerini yalnızlığa bırakır. İnsanları birbirine bağlayan, bizi biz yapan, büyüten ve geliştiren şey iletişimin kendisidir. İnsan ancak başka bir</i></p>

insanla karşılaştığında "insan" olabilir, bu da ancak anlamlı ve gerçek bir iletişim ile mümkündür.

Peki, iletişimsizlik bizlerden neler götürür, neleri etkiler, bunu hiç düşündünüz mü? Gelin birlikte bir etkinlikle bunu ele alalım."

3. Grup lideri, ısınma etkinliği için katılımcılara 1'den 3'e kadar numara verir ve herkesin kendi numarasını akılda tutmasını ister. Daha sonra 1'lerin en içte, 2'lerin ortada ve 3'lerin en dışta olduğu iç içe üç çember oluşturacak şekilde grubu yerleştirir. Çemberin en dışındaki gruba lider "Küçük bir alışkanlık, büyük iz bırakır, bir bağımlılık, bin engel." ifadesini verir. Bu ifadeyi 1 ve 2 numaralı katılımcılar duymamalıdır. Lider, dış gruptan bu ifadeyi en içteki gruba iletmelerini ister. 3 numaralı katılımcılar ifadeyi 1 numaralı katılımcılara aktarırken kendi içinde görev dağılımı yapabilir, yapılacak görev dağılımına grup lideri destek sağlar. Bu sırada ortadaki grup, dikkat dağıtıcı sesler ve hareketlerle içteki grupla olan iletişimi engellemeye çalışır. En içteki grubun görevi ise tüm engellemelere rağmen ifadeyi doğru şekilde anlamaktır.
4. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri aşağıdaki sorularla katılımcıların paylaşımlarını alır:
 - *(Dıştaki gruba yönelik) "Verdiğim cümleyi içteki gruba anlatmaya çalışırken neler yaşadınız, sizi zorlayan ne oldu, neler hissettiniz?"*
 - *(Ortadaki gruba yönelik) "Verdiğim cümlelerin anlaşılmasını engellerken neler yaşadınız, sizi zorlayan ne oldu, neler hissettiniz?"*
 - *(İçteki gruba yönelik) "Verdiğim cümleyi anlamaya çalışırken neler yaşadınız, sizi zorlayan ne oldu, neler hissettiniz?"*
5. Grup lideri katılımcılardan dönüt aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

"Çocuklar bazen günlük hayatlarında içteki grubun yaşadığı gibi bir süreç yaşayabilir. Birçok dışsal veya içsel etkenler, çocukların anlaşmadıklarını ve duyulmadıklarını düşünmelerine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, çocuklar daha çok anlaşıldıklarını hissettikleri olumsuz davranışların olduğu, tütün ve tütün ürünlerinin kullanıldığı, zararlı alışkanlıkların normalleştirildiği gruplara yönelebilirler. Burada bizlere düşen, çocukları anlamaya çalışmak, dinlemek ve doğru bilgiyi doğru kişilerden almalarını sağlamaktır."
6. Grup lideri daha sonra Çalışma Yaprağı-1'i tüm katılımcıların görebileceği şekilde yansıtır ve "Tütün ürünlerinin kullanımı bağımlılığa yol açar ve aynı zamanda ciddi sağlık sorunlarına neden olur. Bu sunumda, tütün bağımlılığıyla ilgili temel bilgileri ve bu bağımlılığın etkilerini sizlerle paylaşacağız. Katılımcılar olarak, tütün kullanımının zararlarını ve belirtilerini daha iyi anlayarak çocuklarımızı bu tehlikelerden nasıl koruyabileceğimiz hakkında fikir sahibi olacağız." açıklamasını yapar. Ardından Çalışma Yaprağı-1'deki bilgileri aktarır.
7. Bilgi aktarımından sonra grup lideri katılımcılara "Tütün bağımlılığıyla mücadele ederken yalnız olmadığımızı bilmek çok önemli. Bu süreçte çevremizdeki destek kaynakları oldukça kıymetlidir. Ancak burada asıl önemli nokta şu ki biz bu desteği, çocuklarımız için nasıl daha

anlamli ve etkili hâle getirebiliriz?" sorusunu aktarir

8. Gönüllü katılımcılardan cevapları aldıktan sonra *"Şimdi gerçekleştireceğimiz etkinlikle birlikte tütün bağımlılığıyla mücadelede çevremizdeki destek kaynaklarının ne kadar önemli olduğunu vurgulayacağız. Aile üyelerinin çocukla güçlü bir iletişim kurması, kimi zaman bir arkadaşın basit bir hatırlatması, kimi zaman da bir öğretmenin rol model olması bağımlılığı önlemekte ve kurtulmada oldukça etkili olabilir. Şimdi hep birlikte etkinliğimize geçelim."*
9. Grup lideri, katılımcılardan ayağa kalkmalarını ve bir çember oluşturmalarını ister. Herkes, her iki yanındaki katılımcının isimlerini aklında tutmalıdır. Grup lideri daha sonra çemberin ortasında durur ve rastgele bir katılımcıyı işaret eder. Bu katılımcının her iki yanındaki kişi, o katılımcının ismini hızlıca söylemeye çalışır. Yanlış söyleyen ya da geç kalan kişi çemberin dışına 2 adım geri çıkar. Çember daralır ve etkinlik bu şekilde devam eder. Çemberde kalan katılımcılar bağımlılıkla mücadelede destek gören bireyi, yanlarındaki katılımcılar ise destek veren bireyi temsil eder. Etkinlik ilerledikçe ve çember yeniden tamamlandıkça yeni destek kaynaklarının bulunabileceği; ancak hata yapan kişiden uzaklaşmanın söz konusu olduğu görülür. Son 2 katılımcı kaldığında ise etkinlik sona erer.
10. Grup lideri çemberde kalan son 2 katılımcıya *"Destegi ni kaybettiğinde ne hissettin?"* sorusunu yöneltir. Paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri aşağıdaki açıklamayla etkinliği sonlandırır:

"Tütün bağımlılığıyla mücadelede yalnız olmadığımızı, çevremizden alacağımız küçük desteklerin bile ne kadar kıymetli olabileceğini bu etkinlik aracılığıyla deneyimlemiş olduk. Şimdi ise bu desteği, özellikle en çok ihtiyaç duydukları anda çocuklarımıza nasıl sağlayabileceğimizi konuşacağız. Çünkü bazen aile üyeleri olarak en kritik sınavımız, çocuğumuzun tütün ve tütün ürünleri gibi zararlı bir alışkanlıkla tanıştığını öğrendiğimiz o anda başlıyoruz."

11. Grup lideri aşağıdaki şekilde yeni etkinliğin yönergesini verir:

"Şimdi rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın ve üç kez derin nefes alıp verin... Bir duvar saati hayal edin. Fakat bu saat bildiklerimizden biraz farklı. Geriye doğru çalışıyor. Saat hızla geçmişe doğru gidiyor ve sizi çocukluğunuza getiriyor..."

Şimdi çocukluğunuzun geçtiği eve doğru yürümeye başlıyorsunuz. Evdeki görüntüleri, sesleri, kokuları hatırlamaya çalışın. Etrafınızda kimler var? Anneniz, babanız, kardeşleriniz? Belki bir oyun oynuyorsunuz ya da ailenizle birlikte bir etkinlik yapıyorsunuz. Şimdi kendinizi biraz daha büyümüş bir çocuk olduğunuz zamanı hatırlayın. Büyüdükçe çevrenizdeki kişiler de değişiyor. En mutlu anlarınızı hayal edin. Okul yaşıntınız, aile yaşıntınız... Ama birden, bir sahne canlanıyor. Birisi sigara içiyor. Bu belki de tanıdığınız birisi. Bu kişiyi izlerken ne hissediyorsunuz? Farkında olmadan, sigara içen kişiye dair bir yargı oluşuyor mu? Bu duygu sizi nereye götürüyor? Biraz düşünün.

Şimdi biraz daha büyüdünüz. Gençlik yıllarınıza geldiniz. Kim olduğunuzu keşfetmeye çalıştığınız bir zamandasınız. Bu dönemde sigara

içmenin, çevrenizdeki kişiler tarafından nasıl karşılandığını hatırlayın. Belki bir arkadaşınız, belki de tanıdığınız birisi bu alışkanlığa başlamıştı. O dönemde sigara içen birini gördüğünüzde nasıl tepki verdiniz? O zamanki düşüncelerinizi ve duygularınızı anımsayın.

Zaman ilerliyor. Bir aile kurdunuz ve bir çocuğunuz oldu. Çocuğunuzun ilk gülümsemesi, ilk adımları... Bu anlar çok kıymetli. Artık anne ve babasınız. Çocuğunuzun büyüdüğünü ve bir gün sigara içtiğini öğrendiğinizi hayal edin. Bu durumu düşündüğünüzde hissettiğiniz duygular neler? Korku, öfke, hayal kırıklığı, endişe gibi? Duygularınızın farkına varın ve bunların sizi nasıl etkilediğini düşünün.

Saat artık günümüzü gösteriyor. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz."

12. Grup lideri, etkinlik sonrası katılımcıların duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra aşağıdaki soruları sorarak paylaşımları dinler:

- *Çocuğunuz tütün ürünü kullanıyor olsaydı bu durumu nasıl öğrendiniz? Örneğin, öğretmeni mi size söylediydi yoksa çocuğunuz sizinle dürüstçe paylaşır mıydı?*
- *Çocuğunuzun ilk tepkiniz ne olurdu? Ne düşünürdünüz? Ne hissederdiniz?*
- *Çocuğunuzla bu durumu nasıl konuşur, ona nasıl yaklaşırdınız?*
- *Çocuğunuzun yargılar mıydınız, yoksa anlamaya mı çalışırdınız?*
- *Eğer anlamaya çalışmak isterseniz, çocuğunuzla nasıl bir iletişim kurardınız?*
- *Çocuğunuz size bu süreçte nasıl bir tepki verirdi?*

13. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.

14. Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurularak oturum sonlandırılır.

Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)

Ekler

Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yaprağı-1

TÜTÜN VE TÜTÜN ÜRÜNLERİ

Sigara:

En yaygın kullanılan tütün ürünüdür. Sigara içerken her defasında 7.000'den fazla kimyasal madde vücuda girer. Bu maddelerden en az 70 tanesinin kanserojen olduğu bilimsel olarak belirlenmiştir.

Nargile:

1 saatlik nargile içimi, 1'den fazla sigaraya eşdeğer miktarda duman solunmasına yol açar.

Üstelik nargile dumanı karbon monoksit, ağırmetaller ve kanserojen maddeler içerir.

Elektronik Sigara (e-sigara):

İçinde nikotin ve çeşitli kimyasallar içeren sıvılar, elektronik bir sistemle buharlaştırılarak solunur. Sigarayı bırakmaya yardımcı olacağı iddiasıyla tanıtılsa da, özellikle gençler arasında yeni bir bağımlılık türü hâline gelmiştir. İçerisinde zararlı maddeler ve nikotin bulunur.

TÜTÜN VE TÜTÜN ÜRÜNLERİ KULLANIMININ BELİRTİLERİ

Davranışsal Belirtiler

- Tütün ürünü kullanmadan uzun süre duramama, sinirlilik veya huzursuzluk.
- Sabah uyanır uyanmaz tütün ürününe yönelme.
- Sosyal ortamlarda sürekli tütün kullanma isteği ve buna yönelik arayış.
- Kullanmayı bırakmak isteyip bırakamama veya bırakıp tekrar başlama.

Fiziksel Belirtiler

- Sürekli öksürük, nefes darlığı, boğazda yanma hissi.
- Parmaklarda ve dişlerde sararma.
- Ağız kokusu.
- Enerji düşüklüğü ve kondisyon kaybı.
- Psikolojik Belirtiler
- Tütün kullanıldığında ortaya çıkan stres, gerginlik ve dikkatsizlik.
- Dikkat dağınıklığı.
- Depresif duygudurum.
- Motivasyon eksikliği.
- Yalnızlık ve içe kapanma hissi.

TÜTÜN VE TÜTÜN ÜRÜNLERİ KULLANIMININ ZARARLARI

Akciğer, gırtlak ve ağız içi kanserleri riskini artırır.

Kronik bronşit, KOAH ve astım gibi solunum hastalıklarına neden olur.

Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon ve damar tıkanıklığına yol açar.

Deride erken yaşlanma, diş eti hastalıkları ve tat alma duyusunda zayıflama görülür.

Anksiyete, sinirlilik ve odaklanma sorunları gelişebilir.

Bireylerin bazı sosyal ortamlardan dışlanmasına neden olarak toplumsal izolasyona sebep olabilir.

Tütün ürünleri için harcanan para ve kullanım sonucu ortaya çıkan sağlık sorunları ekonomik açıdan yük oluşturur.

Tütün kullananların yanında bulunanlar da duman nedeniyle etkilenir, özellikle çocuklar ve hamileler risk altındadır.

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki ifadeleri cevaplayarak bu oturumu değerlendiriniz.

(1 = Katılmıyorum, 2 = Kısmen Katılıyorum, 3 = Katılıyorum)

	1	2	3
Oturumda paylaşılan bilgiler sayesinde tütün ve tütün ürünlerinin zararlarını anladım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımlılığın nasıl başladığını ve aile üzerindeki etkilerini öğrendim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tütün kullanımıyla ilgili belirtiler ve riskler hakkında bilgi edindim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğumu/çocuklarımı ve ailemi tütün bağımlılığından koruma yollarına ilişkin farkındalık sahibi oldum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tütün bağımlılığı sürecinde çocuğumla/çocuklarımda nasıl iletişim kurmam gerektiğini özümse-dim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oturum No	6. OTURUM
Modül Adı	Alkol Bağımlılığı
Oturum Adı	Çocuğumun İç Sesi-Benim İç Sesim
Amaç	Ailelerin, alkol bağımlılığı belirtilerini fark etmelerini sağlamak, ayrıca koruyucu ve destekleyici müdahalelerde bulunabilmesine yardımcı olmak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> • Alkol bağımlılığının belirtilerini ayırt edebilme. • Alkolün zararlarını anlatabilme. • Alkol bağımlılığında ailenin rolünü ifade edebilme. • Önleme sürecini açıklayabilme. • İyileşme sürecini açıklayabilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> – Anlatım – Beyin Fırtınası – Eğitsel Oyun – Örnek Olay – Soru-Cevap
Araç-Gereçler	Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3, Çalışma Yaprağı-4, Çalışma Yaprağı-5, Çalışma Yaprağı-6, kalem, makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışma Yaprağı-1'in, Çalışma Yaprağı-2'nin ve Çalışma Yaprağı-3'ün, 1'er adet çıktısı alınarak yapboz parçaları kesilir. • Çalışma Yaprağı-5 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Çalışma Yaprağı-6'da yer alan çerçeve görseli katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. • Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. 2. Grup lideri katılımcılara kısa bir ısınma etkinliği ile devam edeceklerini söyler. Ardından ısınma etkinliğinin yönergesini verir: <p><i>"Şimdi ayağa kalkıyoruz. Pencere kenarı "Katılıyorum.", kapı kenarı "Katılmıyorum." ve ortadaki alan "Emin Değilim." bölgesi olacak. Ben sizlere cümleler okuyacağım. Okuduğum cümleye katılıyorsanız pencere kenarına, katılmıyorsanız kapı kenarına, eğer kararsızsanız ortada kalıp emin değilim bölgesine geçmelisiniz." der.</i></p> 3. Grup lideri ısınma etkinliği yönergesinin anlaşıldığından emin olduktan sonra aşağıdaki cümleleri okur:

- *“Alkol kullanımı çeşitli sağlık riskleri taşır.*
- *Alkol farklı kişilerde farklı etkiler yaratır.*
- *Az miktarda alkol bile risk oluşturur.*
- *Alkol tüketimi karar verme yetisini değiştirebilir.*
- *Alkol kullanmayan insanlar dışlanabilir.*
- *Alkol sorunları sadece bağımlı kişilerde olur.”*

4. Her cümleden sonra gönüllü katılımcılara “Neden bu alana geçtin?” sorusu sorulur. Açıklamalar teşvik edilir ama zorunlu değildir. Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara teşekkür edilir ve katılımcılar yerlerine davet edilir.
5. Grup lideri, *“Kıymetli veliler şimdi de alkol bağımlılığına dair bilgilerinizi hatırlayacağınız bir etkinlikle devam edelim.”* cümlesiyle yeni etkinliği uygulamaya geçer. Katılımcıları 3 küçük gruba ayırır. Bir gruba Çalışma Yapracağı-1’de, diğer gruba Çalışma Yapracağı-2’de, üçüncü gruba ise Çalışma Yapracağı-3’te yer alan yapboz parçalarını dağıtır. Parçaların birleşmesiyle alkol bağımlılığının fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerinin ortaya çıkacağını katılımcılara iletir. Gruplara 10 dakika süre tanınır. En hızlı bitiren grup katılımcılar tarafından alkışlanır. Grup lideri teşekkür ettikten sonra Çalışma Yapracağı-4’ten yararlanarak alkol kullanımının etkilerini anlatır.
6. Grup lideri katılımcılara alkol bağımlılığı hakkında eklemek istedikleri bir şeyler olup olmadığını sorar. Gönüllü katılımcılardan paylaşımlarını aldıktan sonra bağımlılıkta ailenin rolünü anlamak için bir başka etkinlikle devam edeceklerini belirtir. Grup lideri, katılımcılara aşağıdaki örnek senaryoyu verir: *“Çocuğunuz son dönemde ders başarısında düşüş yaşadı, arkadaş çevresi değişti, size karşı mesafeli davranıyor.”*
7. Ardından katılımcılara Çalışma Yapracağı-5 dağıtılır ve katılımcılardan çizelgeyi doldurmaları istenir. Grup lideri burada anlaşılır olması amacıyla bir örnekle açıklama yapar:

“Bu durumda bir veli “Sanırım çocuğum benden bir şey saklıyor.” diye düşünebilir. Ardından kaygı ve endişe duygusu yaşayabilir. Bunun üzerine davranış olarak çocuğunu sorgulayabilir ve daha çok gözlemleyebilir.”
8. Katılımcıların Çalışma Yapracağı-5’e ilişkin paylaşımları alındıktan sonra grup lideri katılımcıların çocuklarının davranışları kadar kendi düşüncelerinin ve duygularının da farkında olmaları gerektiğini vurgular. Ayrıca işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesiyle daha sağlıklı bir iletişim ve çözümün mümkün olduğunu açıklar. Grup lideri burada aşağıdaki açıklamayı yaparak veliler için düşünce-duygu-davranış değişimini netleştirir.

“Yaşadığımız olaylardan ziyade bu olaylara yüklediğimiz anlamlar, duygularımızı ve davranışlarımızı şekillendirir. Örneğin; çocuğunuzun arkadaşlarıyla gizlice alkol içtiğini öğrendiğinizi hayal edin. “Artık kontrolü tamamen kaybettik, bu çocuk yoldan çıktı.” şeklinde düşündüğünüzde

kaygı, öfke ve çaresizlik gibi duygular hissedersiniz. Bu durumda çocuğunuzla iletişimi kesmek veya yasaklar koymak gibi davranışlarla problemi çözmeye çalışabilirsiniz; ancak bu yaklaşım sorunu çözmek yerine çatışmayı artırabilir.

Buna karşın düşüncenizi "Belli ki bir sorunla baş etmekte zorlanıyor ve yanlış bir yol seçti." şeklinde değiştirdiğinizde endişe ve üzüntü duygularıyla daha anlayışlı hareket edebilir, sakin bir diyalog kurabilir, destek arayışı ve çözüm üretme yollarını benimseyebilirsiniz

"Anne ve baba olarak düşüncelerinizi fark edip yeniden yapılandırmak, sadece kendi duygularınızı düzenlemekle kalmaz, çocuğunuzla olan iletişimde de yapıcı olabilmenin kapısını açar. Bu yaklaşım, bağımlılık gibi ciddi sorunlarda iş birliğine dayalı çözüm yollarının önünü açar."

9. Grup lideri, alkol bağımlılığını önleme sürecinde ailenin etkisini fark ettirmek amacıyla bir etkinlik yapacaklarını belirtir. Her katılımcıya Çalışma Yaprağı-6'daki çerçeve görselinden 1'er adet dağıtır. Ardından etkinliğin yönergesini açıklar:

"Şimdi sizlerden "Çocuğunuz alkol kullanmaya başlarsa onun aklından geçebilecek olası düşünceler neler olabilir?" sorusunun cevabını sizlere dağıttığım çerçevenin dış yüzüne yani insanların gördüğü tarafa yazmanızı istiyorum. Bunun için 5 dakikanız var."

10. Süre tamamlandıktan sonra grup lideri etkinliğe aşağıdaki yönergeyle devam eder:

"Şimdi de çerçevenin iç yüzüne "Siz böyle bir durumda hangi cümleleri düşünür veya söylersiniz?" sorusunun cevabını yazmanızı istiyorum. Bunun için yine 5 dakika süreniz var."

11. 1Bu aşamada grup lideri katılımcıların yönergeyi uygulamakta güçlük yaşadığını fark ederse aşağıdaki örnek üzerinden açıklama yapabilir:

"Örneğin, çocuğunuz alkollü içecek tüketirken "Herkes içeriyor, ben de içerim, sorun olmaz." şeklinde düşünebilir. Siz ise anne ve baba olarak "Onu koruyamadım." diye düşünebilirsiniz."

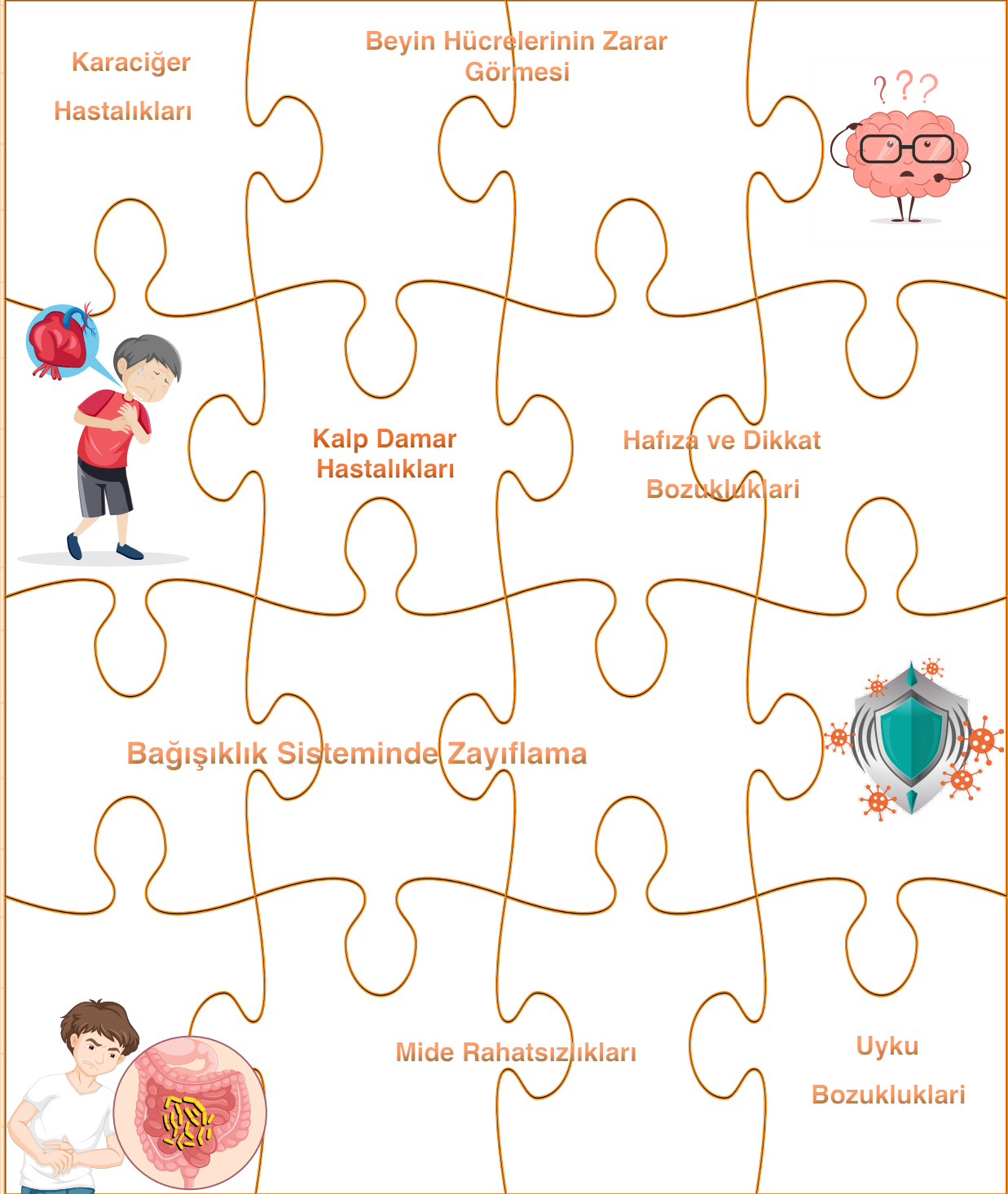
12. Sürenin tamamlanmasının ardından tüm katılımcılardan çocuklarının ve kendilerinin iç seslerini okumaları istenir. Okumalar bittikten sonra katılımcılara bu çalışmayı yaparken neler hissettikleri ile çocuklarının ve kendi iç seslerini daha önce fark edip etmedikleri sorulur. Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra grup lideri düşüncelerin fark edilmesinin, duygusal tepkileri ve davranışları değiştirmek için ilk adım olduğunu vurgular. Ayrıca anne ve babaların kendi iç seslerini fark etmelerinin, çocuklarına nasıl destek olabileceklerini anlamaları açısından önemli olduğunu açıklar:

"Anne ve babalar kendi iç dünyasındaki sesleri fark ettiğinde, duygularının etkisinde kalmak yerine daha bilinçli, daha dengeli ve daha kararlı bir şekilde çocuklarının yanında olabilir. Düşüncelerini fark edebilen anne ve babalar suçluluk duygularını ayırt ederek bu hisle hareket etmek yerine çözüm odaklı davranabilirler. Kaygılarını fark ettiklerinde ise çocuklarına umutsuz düşüncelerini yansıtmaz, böylece onların motivasyonunu kırmaz ve yapıcı bir iletişim kurabilir. Çocuklarına kar-

	<p><i>şı daha sabırlı, şefkatli ve anlayışlı bir tutum geliştirebilir. Bağımlılıkla mücadele sürecinde aileler sınırlarını ve güçlerini kabul ederek hem çocuklarının sorumluluğunu üstlenebilir hem de kendi duygusal dengelerini koruyabilirler. Unutulmamalıdır ki anne ve babaların iç dünyaları ne kadar dengede olursa çocuklarına verecekleri destek de o kadar sağlıklı ve güçlü olur. Çocuğu alkol bağımlılığı ile mücadele eden aileler için iç seslerini fark etmek hem kendileri hem de çocukları için iyileştirici bir başlangıçtır.”</i></p> <p>13. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.</p> <p>14. Ek-1’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurtularak oturum sonlandırılır.</p>
Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)	Ek-1’de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.
Ekler	Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

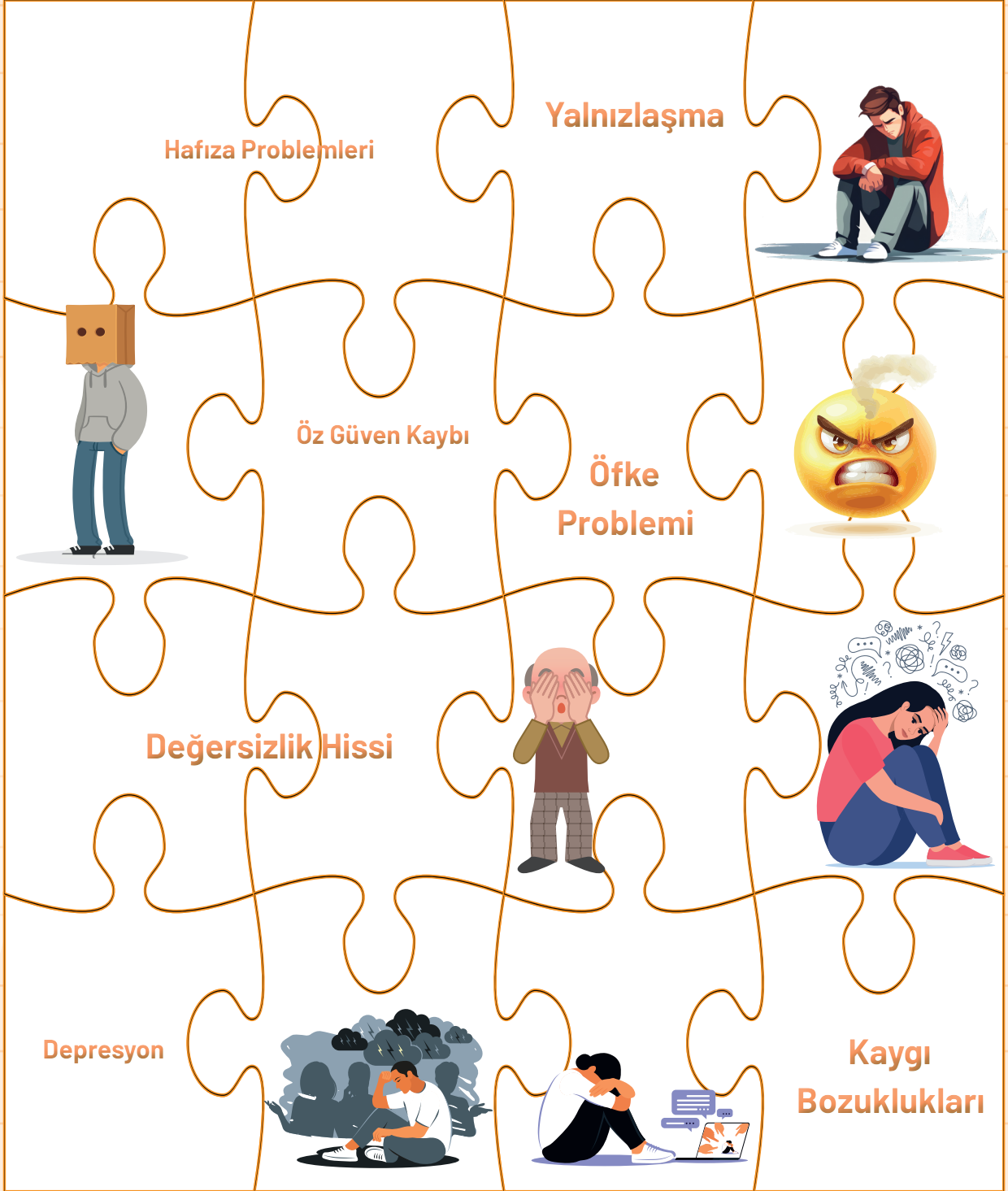
Çalışma Yapağı-1

Alkol Bağımlılığının Fiziksel Etkileri



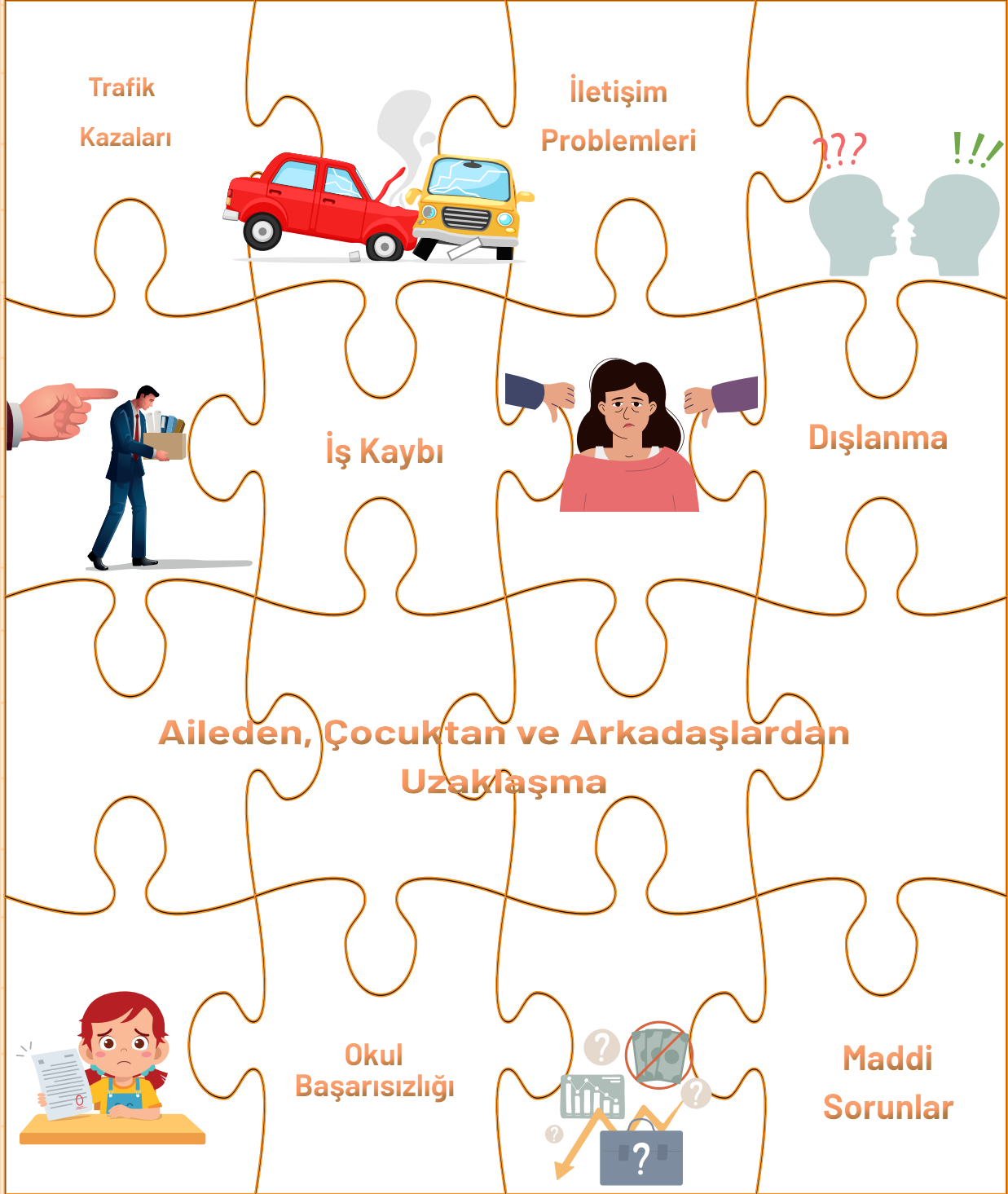
Çalışma Yapağı-2

Alkol Bağımlılığının Psikolojik Etkileri



Çalışma Yaprığı-3

Alkol Bağımlılığının Sosyal Etkileri



Çalışma Yaprağı-4

Alkol bağımlılığı, sadece bedeni değil zihni, duyguları ve sosyal hayatı da etkiler. Üç temel etkisi vardır:

Fiziksel Etki: Alkol bedeni doğrudan etkileyen toksik bir maddedir. Uzun süreli kullanımı aşağıdaki sorunlara yol açabilmektedir:

Karaciğer hastalıkları	Kalp-damar hastalıkları
Beyin hücrelerinin zarar görmesi	Bağışıklık sisteminde zayıflama
Hafıza ve dikkat bozuklukları	Uyku bozuklukları, baş ağrıları, mide rahatsızlıkları

Psikolojik Etki: Alkol sadece bedeni değil, ruh hâlini ve düşünce sistemini de değiştirir:

Depresyon ve kaygı bozuklukları	Hafıza zayıflığı ve konsantrasyon eksikliği
Öz güven kaybı, değersizlik hisleri	Öfke kontrol problemleri
Düşünce ve muhakeme bozukluğu	İçe kapanma, yalnızlaşma

Sosyal Etki: Alkol kişinin çevresiyle olan ilişkilerini de olumsuz etkiler:

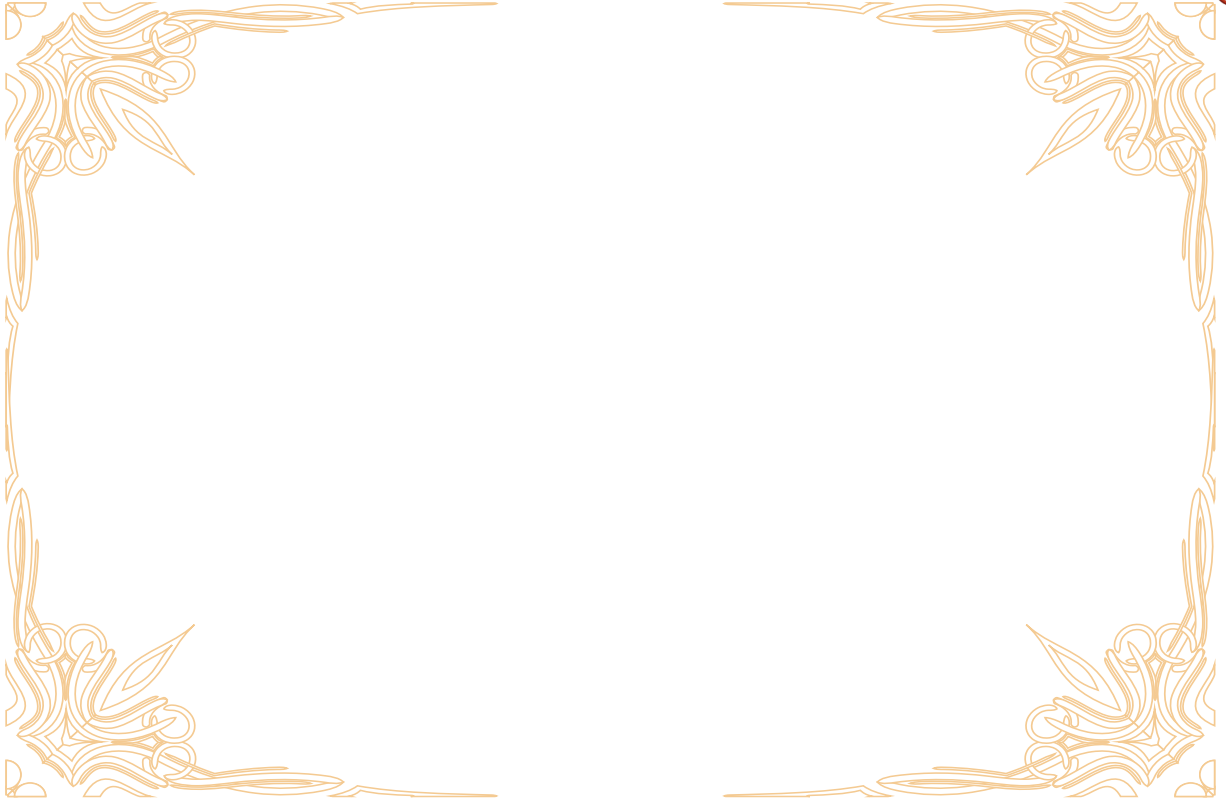
Aile içi iletişim sorunları, çatışmalar	Trafik kazaları, şiddet, suç gibi nedenlerden dolayı yasal problemler
Aileyle ve arkadaşlarla problemler	Yalnızlık ve dışlanma
İş kaybı, okul başarısızlığı	Maddi sorunlar ve borçlanma

Alkol bağımlılığı, bir kişinin beden sağlığını, ruh sağlığını ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyen zincirleme bir problemdir. Beynimizde ödül-motivasyon sistemi adını verdiğimiz bir yapı bulunur. Bu sistem, bizi hayatta tutan ve mutlu eden şeyleri yapmamız için çalışır. Örneğin; güzel bir yemek yemek, sevdiğimiz biriyle vakit geçirmek veya bir başarı elde etmek gibi durumlar bize mutluluk duygusu yaşatır. Bu duygunun kaynağı, beynin salgıladığı dopamindir. Dopamin, kişiye "Kendini iyi hisset." mesajı verir. Alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeler ise beyne sahte bir ödül hissi verir. Alkollü içecekler tüketildiğinde dopamin normalin çok üstünde salgılanır; bu da kişide geçici mutluluk ve keyif duygusu oluşturur. Ancak zamanla beyin bu sahte ödül sistemine alışır ve arkadaşlık, başarı, yemek gibi doğal mutluluk kaynaklarına daha az tepki vermeye başlar. Dopamin dengesi bozulur ve kişi, gerçek mutluluk yerine alkol arayışına bağımlı hâle gelir.

Çalışma Yaprağı-5

Olay	Düşünce	Duygu	Davranış
Çocuğunuzun son dönemde ders başarısında düşüş yaşaması, arkadaş çevresinin değişmesi ve size karşı mesafeli davranması			

Çalışma Yaprığı-5



Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki ifadeleri bu oturum kapsamında dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeye katılımınızı belirtmek için uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. Oturumun amacı ve hedefleri açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edildi.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

2. Sunulan bilgiler, katılımcıların düzeyine uygun ve anlaşılırdı.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

3. Katılımcıların aktif katılımı desteklendi ve sorulara yer verildi.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

4. Etkinlikler konunun pekişmesine yardımcı oldu.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

5. Eğitimci açık, anlaşılır ve motive edici bir anlatım sergiledi.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

6. Oturum sonunda yeni bilgi ve beceriler kazandım.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

7. Oturumun genelinden memnuniyet duydum.

Katılıyorum

Kararsızım

Katılmıyorum

Oturum No	7. OTURUM
Modül Adı	Madde Bağımlılığı
Oturum Adı	Maddesiz Hayat, Bağımsız Gelecek
Amaç	Ailelerin, madde bağımlılığının belirtilerini ve zararlarını açıklamalarını, ayrıca bu süreçteki rollerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> • Madde bağımlılığının belirtilerini ayırt edebilme. • Madde bağımlılığının zararlarını açıklayabilme. • Madde bağımlılığında ailenin rolünü ifade edebilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> – Anlatım – Beyin Fırtınası – Eğitsel Oyun – Soru-Cevap – Tartışma
Araç-Gereçler	Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3, Çalışma Yaprağı-4, akıllı tahta veya projeksiyon cihazı, küçük top, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışma Yaprağı-1'in, Çalışma Yaprağı-2'nin ve Çalışma Yaprağı-4'ün oturum sırasında yansıtılması amacıyla uygulamanın gerçekleşeceği ortamdaki akıllı tahta veya projeksiyon cihazı hazırlanır. • Uygulama yapılacak ortamda yansıtmak için kullanılacak bir cihaz yoksa Çalışma Yaprağı-1'den, Çalışma Yaprağı-2'den ve Çalışma Yaprağı-4'ten 1'er adet çıktı alınarak katılımcıların görebileceği bir yere asılır veya söz konusu çalışma yaprağı katılımcılara dağıtmak amacıyla katılımcı sayısı kadar çoğaltılır. • Çalışma Yaprağı-3 oluşturulacak grup sayısı kadar çoğaltılır. • Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. • Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. 2. Ardından grup lideri oturumun giriş konuşmasını yaparak süreci başlatır: <p><i>"Merhaba değerli katılımcılar, bu oturumda ele alacağımız konu madde bağımlılığı olacaktır. Öncelikle grup dinamiğini oluşturabilmek ve madde bağımlılığına dair bilgilerimizi değerlendirebilmek adına ilk etkinliğimiz ile sürece başlayalım."</i></p> 3. Grup lideri, ilk etkinliğe geçiş yapar. Etkinlik uygulaması için öncelikle katılımcılardan ayağa kalkarak çember oluşturmalarını ister. Ardın

dan grup lideri “Madde bağımlılığı denilince aklınıza neler geliyor?” sorusunu yönelterek elindeki topu rastgele bir katılımcıya atar. Topu tutan katılımcı cevap verdikten sonra topu başka bir katılımcıya atar. Bu şekilde aktif katılım sağlanarak soru-cevap yapılmasının ardından top en son grup lideri tarafından alınır.

4. Grup lideri katılımcıların verdikleri cevaplara dönüt verdikten sonra **“Evet kıymetli veliler, her biriniz madde bağımlılığına ilişkin bilgilerinizi paylaştınız. Bu bilgileri birleştirecek madde bağımlılığını, bilinen zarar verici etkilerine rağmen kullanımı bireyler tarafından kontrol edilemeyen, sosyal, bilişsel ve davranışsal bozukluklara sebebiyet verebilen bir bağımlılık türü olarak tanımlayabiliriz. Bu maddelerin kullanımı kişide fiziksel, ruhsal ve toplumsal sorunlara yol açabilmektedir.”** açıklamasıyla etkinliği sonlandırır.

5. Grup lideri madde bağımlısı bireylerin özellikleri ile ilgili hazırlanmış olan Çalışma Yapağı-1’i tüm katılımcıların göreceği şekilde yansıtır. Katılımcılardan ekrandaki görsellerin hangi belirtilere ait olabileceği ile ilgili beyin fırtınası yapmalarını ister:

“Değerli katılımcılar ekranda görmüş olduğunuz çalışma yapağında madde bağımlısı olan bireylerde gözlemlenebilen bazı belirtilere dair görseller bulunmaktadır. Bu görsellerin hangi belirtilere ait olabileceği ile ilgili hep birlikte düşünelim ve fikirlerimizi ifade edelim.”

6. Katılımcılara söz hakkı verdikten sonra grup lideri, paylaşımlarını tamamlayan katılımcıların ardından Çalışma Yapağı-2’de yer alan belirtileri tek tek gruba açıklar.

7. Grup lideri bireyleri madde bağımlılığına sürükleyen riskler ve bu riskler için var olan koruyucu faktörler ile ilgili son etkinliğe geçiş yapar:

“Değerli katılımcılar oturumumuzun bu kısmına kadar madde bağımlılığına ve madde bağımlılığının belirtilerine dair bilgiler edindik. Oturumumuzun son kısmında ise bireyleri bağımlılığa sürükleyen risklere ve bu risklerden korunmayı sağlayan faktörlere değineceğiz. Madde bağımlılığı diğer bağımlılıklarda da olduğu gibi aniden ortaya çıkan bir durum değildir. Bir sürecin doğurduğu sonuçtur. Hayatı bir yolculuğa benzetecek olursak her birey bu yolculukta kendi yönünü bulmaya çalışır. Bazen yollar dümdüzdür, bazense virajlarla ve zorluklarla doludur. Anne ve babalar birer yol göstericidir. Bu süreçte yolda karşılaşılan risk faktörleri zaman zaman cazip gibi görünse de bireyleri çıkmaza sürükler. Bu etkinlikte bireylerin bağımlılık sürecinde karşılaşılabileceği riskleri ve koruyucu faktörleri ele alacağız.”

8. Grup lideri katılımcıları 5-6 kişilik gruplara ayırır. Oluşturulan her küçük gruba yol metaforunun olduğu Çalışma Yapağı-3 dağıtılır. Grup lideri burada anlaşılır olması adına **“Örneğin olumsuz arkadaş çevresi bir risk faktörüken aile içi iletişimin güçlü olması bir koruyucu faktördür.”** şeklinde bir açıklama yapar. Gerekirse lider örnekleri artırabilir.

9. Ardından gruplara 10 dakikalık düşünme süresi verir ve süreci başlatır. Bu süre içerisinde katılımcılardan Çalışma Yapağı-3’te yer alan yol görselinin iç kısmına risk faktörlerini, yol kenarındaki uyarı levhalarına

	<p>ise koruyucu faktörleri yazmaları istenir. Süre bitiminde her gruptan grup sözcüleri, hazırladıkları yol görsellerini paylaşır ve açıklar. Paylaşımların ardından grup lideri Çalışma Yaprağı-4'ü tüm katılımcıların görebileceği biçimde ekrana yansıtır. Yapılan paylaşımlarla yansıtılan çalışma arasındaki ortak ve eksik ifadeler değerlendirilir ve etkinlik tamamlanır.</p> <p>10. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.</p> <p>11. Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurtularak oturum sonlandırılır.</p>
Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)	Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.
Ekler	Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yapağı-1

1



2



3



4



5



6



7



8



Çalışma Yaprığı-2

1



Maddeyi kullanmaya ve bulmaya fazla zaman ayırma

2



Yalnızlaşma

3



Akademik başarıda düşüş

4



Okul devamsızlığı

5



Uyku düzeninde bozulma

6



Yeme bozuklukları

7



Yoksunluk hâli

8



Kontrol kaybı

Çalışma Yaprağı-3

The image shows a winding road with yellow dashed lines on a grid background. The road is dark grey with a lighter grey border. There are several warning signs (triangles with exclamation marks) placed along the road. There are also several empty white text boxes of various shapes and sizes, some of which are placed on the road and others on the grid background. The overall layout is designed for a worksheet or activity.

Çalışma Yapağı-4

Hayır diyebilme



Demokratik aile tutumu



Sağlıklı gelişim

Sağlıklı baş etme becerileri



Olumsuz anne ve baba tutumları

Maddeye kolay ulaşım

Okul başarısızlığı

Arkadaş etkisi

Destekleyici sosyal çevre



Olumlu okul çevresi



Sanatsal ve sportif faaliyetlere katılım



Etkili iletişim becerileri



Heyecan arama

Yetersiz yaşam becerileri

Travmatik yaşantı

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Bugünkü oturumu değerlendirerek aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Bugünkü oturumdan neler kazandınız? Madde bağımlılığı konusu ile ilgili sizin için en önemli kazanımlar nelerdir?

.....

.....

.....

.....

2. Bu oturumda hangi etkinlikleri yararlı buldunuz? Neden? Açıklayabilir misiniz?

.....

.....

.....

.....

3. Bu oturumla ilgili diğer duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

.....

.....

.....

.....

Oturum No	8. OTURUM
Modül Adı	SONLANDIRMA
Oturum Adı	Farkındalık Yolculuğunun Sonu
Amaç	Ailelerin, bağımlılık tedavi yöntemlerini ve ilgili kurumları tanımalarını, ayrıca psikoeğitim programı kapsamında kazandıkları farkındalıkları paylaşmalarını sağlamak.
Öğrenme Çıktısı (Kazanım)	<ul style="list-style-type: none"> Bağımlılık tedavi yöntemlerini açıklayabilme. Ülkemizde bağımlılıkla mücadele eden kurumları açıklayabilme.
Süre	60 dakika
Yöntem ve Teknikler	<ul style="list-style-type: none"> Anlatım Beyin Fırtınası Soru-Cevap
Araç-Gereçler	Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, yapıştırıcı, küçük kutu, renkli boncuklar, bileklik ipi, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> Çalışma Yaprağı-1'deki her kart yatay olarak kesilir. Her karta ilişkin ön yüz ve arka yüz birbirine denk gelecek şekilde yapıştırılır. Çalışma Yaprağı-2'nin her katılımcı için 1'er adet çıktısı alınır. Uygulama yapılacak ortam oturuma uygun bir şekilde düzenlenir. Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu katılımcısı sayısı kadar çoğaltılır.
Akış/Süreç	<ol style="list-style-type: none"> Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan bu oturuma kadar olan deneyimlerine dair paylaşımları alınır ve özetlenir. Ardından grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar: <p><i>"Değerli velilerimiz hoş geldiniz, sizlerle çok keyifli bir sürecin son haftasına geldik. Bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programının son oturumunu yapmak üzere toplandık. Bu oturumumuza kadar bağımlılık kavramı, türleri, belirtileri, riskli davranışlar, bağımlılığı önleme ve iyileşme süreci hakkında bilgiler edindik. Bu son oturumda da bağımlılık tedavi yöntemleri ve ülkemizde bağımlılıkla mücadele eden kurumlar hakkında bilgi sahibi olacağız."</i></p> Grup lideri ilk etkinliğe geçiş yapar. Bunun için katılımcıları 7 küçük gruba ayırır. Her gruba Çalışma Yaprağı-1'de yer alan kartlardan 1'er adet dağıtır ve aşağıdaki yönergeyi verir: <p><i>"Şimdi oturumumuza başlarken küçük bir giriş etkinliği gerçekleştireceğiz. Gruplara dağıttığım kartların ön yüzünde bazı yanlış düşünceler yer almaktadır. Sizlerden bu yanlış düşünceleri okumanızı, ardından kartların arka yüzüne bunların yerine geçebilecek doğru düşünceleri ve önerilen davranışları yazmanızı istiyorum. Grup içinde tartışarak ortak bir doğru düşünce ve davranış belirleyin ve kartın arka yüzüne yazın. Bu etkinlik için 5 dakikanız var."</i></p>

4. Grup lideri bu yönergeyi verdikten sonra örnek olması amacıyla aşağıdaki gibi açıklama yapabilir:

“Örneğin ‘Bağımlı olan biri asla düzelmez.’ cümlesini ele alalım. Bu yanlış bir düşüncedir. Yazılması gereken doğru düşünce ‘Bağımlılık bir hastalıktır, doğru destekle iyileşme mümkündür.’ olmalıdır. Bu doğru düşünceye uygun önerilen davranış ise ‘Erken yönlendirme yapmak.’ Sizlerden de dağıttığım kartları bu örnekteki gibi doldurmanızı istiyorum.”

5. Etkinlik süresi tamamlandığında grup lideri her grubun belirlediği doğru düşünce ve davranışı kısaca paylaşmasını ister. Ardından katılımcılara kısa bir özet yapar ve geri bildirim verir. Bu paylaşımların ardından bir sonraki çalışmaya geçilir.
6. Grup lideri bağımlılık tedavi yöntemlerini ve bağımlılıkla mücadele eden kurumları açıklamak için konuya şu şekilde giriş yapar:

“Bugün bağımlılık tedavisi dendiğinde aklımıza yalnızca bir yöntem gelmemeli. Çünkü bağımlılık biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan çok yönlü bir sorundur. Bu nedenle tedavi de çok yönlü olmalıdır. Anne ve baba olarak şunu bilmek önemlidir, tedavi sürecinde yalnız değilsiniz. Devletimizin ve bazı sivil toplum kuruluşlarının sunduğu güçlü destek mekanizmaları var. Şimdi kısaca bu destekleri ve tedavi yöntemlerini sizlerle paylaşmak istiyorum. Aileler ne kadar bilinçli olursa, çocuklarının bağımlılık riskini o kadar erken fark edebilir ve doğru destek imkânları sunabilir. Tedavi bir yolculuktur ve bu yolculukta destek almak güçsüzlük değil, sorumluluk ve sevgi göstergesidir.”

7. Grup lideri, bağımlılıkla mücadele eden kurumları Çalışma Yaprağı-2’den faydalanarak katılımcılara ayrıntılı olarak açıklar. Ardından Çalışma Yaprağı-2’yi her katılımcıya dağıtır. Böylece katılımcılar hem bilgileri sürekli hatırlayabilir hem de evde aileleriyle üzerine konuşabilirler. Grup lideri, katılımcılara eklemek istedikleri başka bilgiler olup olmadığını sorar. Varsa, yanıtlar paylaşıldıktan sonra oturum kapanış etkinliğine geçilir.

8. Grup lideri katılımcıların çember şeklinde oturmasını ister ve ardından aşağıdaki yönerge ile etkinliği açıklar:

“Elimde tutmuş olduğum kutu içerisinde çeşitli renklerde boncuklar bulunuyor. Şimdi sizlerden bu kutudan istediğiniz kadar renkli boncuk almanızı istiyorum. Bu süreç boyunca fark ettiklerimiz, ilk defa öğrendiklerimiz, yeniden hatırladıklarımız, acı paylaşımlarımız ve mutlu anlarımız oldu. Şimdi sizlerden bu 8 oturumu düşünerek aklınıza gelen her an için boncuk seçmenizi istiyorum. Seçtiğiniz boncuklarla birlikte, sizlere dağıtmış olduğum ipleri kullanarak birlikte bileklik yapacağız. Bu sadece bir süs eşyası değil sizin için bir hatıra olacak. Her baktığınızda bu süreçte kazandığınız farkındalıkları, hislerinizi, burada konuştuklarımızı hatırlayacaksınız ve gelişiminizi göreceksiniz. Şimdi kendimize ait bu küçük ama anlamlı bilekliği oluşturmaya başlayalım.”

9. Grup lideri, katılımcılar kendi bilekliklerini tamamladıktan sonra katılımcıların duygu ve düşüncelerini dinler. Ardından isteyenlerin

	<p>bilekliklerini takabileceklerini, isteyenlerin ise yanlarında götürebileceklerini belirtir.</p> <p>10. Bu oturuma ilişkin genel bir özet yapıldıktan sonra katılımcılara oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımlar alınır.</p> <p>11. Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara doldurularak oturum sonlandırılır.</p>
Öğrenme Kanıtları (Değerlendirme)	Ek-1'de yer alan Oturum Değerlendirme Formu katılımcılara dağıtılarak oturumun değerlendirilmesi sağlanır.
Ekler	Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Çalışma Yaprağı-1

ÖN YÜZ

ARKA YÜZ

Yanlış Düşünce:

Bazı ilaçlar bağımlılık yapar.

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Yanlış Düşünce:

Benim çocuğum yapmaz.

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Yanlış Düşünce:

Çocuğum sadece arkadaş ortamında sigara içiyor. Kendi başına içmediği sürece sorun değil.

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Yanlış Düşünce:

Bağımlılık tedavisi uzun sürerse çevre ne der? Mahallede adımız çıkar!

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Yanlış Düşünce:

Bağımlılık irade meselesi, çocuğum istese bırakır zaten.

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Yanlış Düşünce:

Çocuğa bağımlılıkla ilgili bir şey anlatmamalıyım. Ne kadar az bilirse o kadar uzak kalır.

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Yanlış Düşünce:

Bizim ailede kimse bağımlı olmadı, çocuğum da olmaz.

Doğru Düşünce:

Önerilen Davranış:

Çalışma Yaprağı-2

Bağımlılıklarla Mücadele Eden Kurum ve Birimler	Bağımlılık Türleri
Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Gözlem, görüşme ve yönlendirme yapılır.	Teknoloji Bağımlılığı Tütün Bağımlılığı Kumar Bağımlılığı Alkol Bağımlılığı Madde Bağımlılığı
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Görüşme, değerlendirme ve yönlendirme yapılır.	Teknoloji Bağımlılığı Tütün Bağımlılığı Kumar Bağımlılığı Alkol Bağımlılığı Madde Bağımlılığı
Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Eğitim, farkındalık çalışmaları ve koruyucu hizmetler yüz yüze gerçekleştirilir. Danışma ve Destek İçin: 115	Teknoloji Bağımlılığı Tütün Bağımlılığı Kumar Bağımlılığı Alkol Bağımlılığı Madde Bağımlılığı
Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı Bağımlılıkla ilgili anlık destek ve yönlendirme yapılır. Danışma ve Destek İçin: 191	Madde Bağımlılığı
Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma ve Tedavi Merkezi (AMATEM) Alkol ve diğer madde kullanan kişilere tedavi ve rehabilitasyon olanakları sunulur.	Alkol Bağımlılığı Madde Bağımlılığı
Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (ÇE-MATEM) Madde bağımlılığından kurtulmak isteyen çocuk ve ergenlere psikoterapi, danışmanlık hizmetleri eğitimleri, el sanatları, sportif faaliyetler gibi hizmetler sunulur.	Madde Bağımlılığı
Sigara Bırakma Danışma Hattı Sigarayı bırakmak isteyen kişilere destek hizmeti sunulur. Danışma ve Destek İçin: 171	Tütün Bağımlılığı

Ek-1 Oturum Değerlendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Bu oturumda edindiğiniz bilgiler sizin için ne kadar faydalı oldu?

- Hiç faydalı olmadı
- Az faydalı oldu
- Orta düzeyde faydalı oldu
- Çok faydalı oldu
- Son derece faydalı oldu

2. Oturumun en yararlı bulduğunuz kısmı hangisiydi? (Lütfen belirtiniz.)

.....

3. Grup etkinlikleri sürecinize katkı sağladı mı?

- Hiç katkı sağlamadı
- Az katkı sağladı
- Orta düzeyde katkı sağladı
- Çok katkı sağladı
- Son derece katkı sağladı

4. Bu oturumda öğrendiklerinizi günlük yaşamınızda ne ölçüde kullanabileceğinizi düşünüyorsunuz?

- Hiç kullanamam
- Az kullanabilirim
- Orta düzeyde kullanabilirim
- Büyük ölçüde kullanabilirim
- Tamamen kullanabilirim

5. Genel olarak bu oturumdan memnuniyet düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Hiç memnun değilim
- Az memnunum
- Orta düzeyde memnunum
- Çok memnunum
- Son derece memnunum

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arkar, H., & Aker, T. (2002). Madde kullanım bozukluklarında biyolojik tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 207-215.
- Ayten, A. (2013). İnanç, anlam ve bağımlılık: Madde bağımlılığı ile başa çıkmada dinin rolü. *Kültür ve İletişim*, 16(2), 91-108.
- Balcı, F., & Yıldız, M. A. (2020). Bilişsel davranışçı terapi temelli madde bağımlılığı tedavi programlarının etkililiği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 58-68.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977.
- Beck, J. S. (2011). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. Nobel Yayıncılık.
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. Guilford Press.
- Bilici, R., Uğurlu, G. K., Tufan, E., Güven, T., & Uğurlu, M. (2012). Bir bağımlılık merkezinde yatarak tedavi gören hastaların sosyodemografik özellikleri. *Fırat Tıp Dergisi*, 17(4), 223-227.
- Carroll, K. M., & Onken, L. S. (2005). Cognitive-behavioral interventions for drug abuse. *The American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1453-1462.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan insana*. Remzi Kitabevi.
- Çakmak, S., & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78-97.
- Çetin, F. H., & Alikılıç, Ö. (2011). Aile işlevlerinin ergenlerde madde kullanımı üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 110-120.
- Dal, İ., & Gök, N. (2024). Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının Fen Lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisi. *Ases Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 208-242.
- Demirbaş Keskin, D., Koç, D., & Altıntaş, L. (2024). Entrustable professional activities for clinical competence. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 23(69), 5-14.
- Eravci Özcan, T. (2020). Ortaokul öğrencilerinde algılanan anne-baba ve öğretmen akademik katılımı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının rolü [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erol, B. (2020). *Problemlili internet kullanımını azaltma programı* (1. baskı). Pegem Akademi.
- Evren, C., & Bozkurt, M. (2014). Türkiye'de madde kullanım bozukluklarında farmakoterapi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(3), 142-149.
- Evren, C., & Çakmak, D. (2007). Madde kullanım bozukluklarında psikososyal tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 239-252.
- Florence, C. S., Zhou, C., Luo, F., & Xu, L. (2016). The economic burden of prescription opioid overdose, abuse, and dependence in the United States, 2013. *Medical Care*, 54(10), 901-906.
- Geniş, B., Sahin, F., & Gürhan, N. (2022). Alkol/madde kullanım bozukluklarında şiddet ve intiharın

nörobiyolojik temelleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 264–275.

- Görmez, A. (2010). Manevi danışmanlık ve rehberlik: Teorik temeller ve uygulama alanları. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31(2), 1–18.
- Greenberg, S. (1999). Speaking in shorthand: A syllable-centric perspective for understanding pronunciation variation. *Speech Communication*, 29, 159–176.
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 557–568.
- Hughes, J. R., & Oliviero, A. (2006). Nicotine withdrawal symptoms and smoking cessation. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(11), 1711–1717.
- Işıklı, E. İ. (2024). Alkol bağımlılığının bireylerin sosyal ve ekonomik yaşamına etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 12(4), 876–891.
- İlim, E., & Karaaziz, M. (2023). Alkol madde bağımlılığına bilişsel davranışçı terapinin kullanılması üzerine sistematik bir derleme. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 553–559.
- Kavas, A. (2015). Madde bağımlılığıyla mücadelede manevi destek yaklaşımları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(4), 105–130.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217–238.
- Köprülü, Ö. (2014). *Ekran bağımlılığı olan çocuklarda insülin duyarlılığının değerlendirilmesi* [Tıpta uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Lindhiem, O., Bennett, C. B., Rosen, D., & Silk, J. (2015). Mobile technology boosts the effectiveness of psychotherapy and behavioral interventions: A meta-analysis. *Behavior Modification*, 39(6), 785–804.
- Magill, M., & Ray, L. A. (2009). Cognitive-behavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 70(4), 516–527.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2024). *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli öğretim programları ortak metni 2024*. Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2025). *Güçlenmek: Bağımlılıktan esenliğe*. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. ISBN 978-975-11-9067-3.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2025). *Medical complications: Common alcohol-related concerns*. <https://www.niaaa.nih.gov/health-professionals-communities/core-resource-on-alcohol/medical-complications-common-alcohol-related-concerns>
- Ögel, K., & Coşkun, S. (2011). Cognitive behavioral therapy-based brief intervention for volatile substance misusers during adolescence: A follow-up study. *Substance Use & Misuse*, 46(Suppl. 1), 128–133.
- Ögel, K., Taner, S., & Yılmazçetin, C. (2003). *Ergenlerde madde bozukluklarına yaklaşım kılavuzu*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özbay, Y., Büyükoztürk, Ş., Tomar, İ. H., Eşici, H., Aliyev, R., Yancar, C., & Kurnaz, Z. (2019). Bağımlılıkla

mücadelede koruyucu ve önleyici faktörlerin incelenmesi: Yaşam becerilerinin rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 907-961.

Özbay, Y., Yılmaz, S., Büyüköztürk, Ş., Aliyev, R., Tomar, İ. H., Eşici, H., Yancar, C., & Akyılmaz, F. D. (2018). Madde bağımlılığı: Temiz bir yaşam için bireyin güçlendirilmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 81-130.

Öztürk, E. N. Y., Uyar, M., & Öztürk, M. (2021). Elektronik sigara ve sağlığı etkileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 30(2), 94-100.

Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.

Sağlık Bakanlığı. (2012). *Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı*. Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Sanders, M. R., & Turner, K. M. T. (2005). Reflections on the challenges of effective dissemination of behavioural family intervention: Our experience with the Triple P-Positive Parenting Program. *Child and Adolescent Mental Health*, 10, 158-169.

Spoth, R. L., Redmond, C., & Shin, C. (2001). Randomized trial of brief family interventions for general populations: Adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(4), 627-642.

Volkow, N. D., & Baler, R. D. (2023). Substance use disorders: A comprehensive update. *The New England Journal of Medicine*, 388(1), 61-73.

World Health Organization. (2018). *Gaming disorder (ICD-11 definition)*. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>

World Health Organization. (2019). *Opioid overdose*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/opioid-overdose>

World Health Organization. (2023). *Urgent action needed to protect children and prevent the uptake of e-cigarettes*. <https://www.who.int/news/item/14-12-2023-urgent-action-needed-to-protect-children-and-prevent-the-uptake-of-e-cigarettes>

Yaprak, G. (2006). *İlköğretim ikinci kademe çocuklarında psikoaktif madde kullanımına ilişkin semptomlara sahip olma düzeyi ve okul başarısı (risk altındaki çocukların madde kullanımını önlemeye ilişkin eğitim programı önerisi)* [Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde ekran bağımlılığı ve etkileri* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zhang, Y., Sevilla, A., Weller, R., Wang, S., Gitlin, M. C., & Candiotti, K. A. (2021). The role of $\alpha 7$ -nicotinic acetylcholine receptor in a rat model of chronic nicotine-induced mechanical hypersensitivity. *Neuroscience Letters*, 743, 135566.

