

BAĞIMLI OLMA BİLGİLİ OL



Profesyonel Yardım ve Bilgi  
alabileceğiniz  
telefon/adresler

[www.bayder.com.tr](http://www.bayder.com.tr)

[www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)

YEDAM DANIŞMA HATTI

444 79 75

AMATEM-ÇEMATEM

(Alkol ve Madde Tedavi Merkezleri)

[www.cigliram.meb.k12.tr](http://www.cigliram.meb.k12.tr)



## UNUTMAYIN! ÖĞRENCİNİZİN KADEMESİ VE YAŞI KAÇ OLURSA OLSUN..

- KENDİNİZİ HAZIR HİSSETMEDEN ONUNLA KONUŞMAYIN.
- SORUNU KÜÇÜMSEMİYİN.
- SAKİNLİĞİNİZİ KORUYUN.
- EMPATİ KURARAK ONUN DÜŞÜNCE, YAŞANTI VE KORKULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN.
- ONU ETİKETLEMekten KAÇININ.
- NASİHAT DİLİ KULLANMAYIN.
- SINIF İÇERİSİNDEKİ KONUŞMALARINIZ ONA YÖNELİK DEĞİL 3.ŞAHSA YÖNELİK OLSUN.
- AÇIK, SAMİMİ VE İNANDIRICI OLUN.
- EMİR VERMEYİN.
- TEHDİT ETMEYİN.
- İYİ BİR MODEL OLUN.



ÇİĞLİ  
REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ



## BAĞIMLILIKLA MÜCADELE ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Ataşehir mh. Nazım Hikmet Ran Blv.No:6  
(Çiğli Halk Eğitim Merkezi  
Ataşehir Kurs Binası)  
Çiğli/İZMİR  
0232 376 10 88

## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek; veya bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu olarak tanımlanır.

### BAĞIMLILIK ÇEŞİTLERİ

- ALKOL BAĞIMLILIĞI
- MADDE BAĞIMLILIĞI
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
- TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

## NE ZAMAN NASIL DAVRANMALIYIM?

### Okulöncesi Dönemde:

Onaylamalarınızın büyük değer taşıdığı

ve

öğretilerinizin şartsız bir bağlılıkla alındığı dönemdir.

\*Örnek olun.

\*Karar verme alışkanlığı kazandırın.

\*Zararlı / yararlı yiyecekleri tanıttın.

\*Sağlığına ilişkin girişimlerini övün.



### Ergenlik Döneminde :



Arkadaş gruplarının ve onların değerlerinin büyük önem taşıdığı ve belirleyici olduğu dönemdir.

\*Sınıf içerisindeki gruplaşmalara ve grupların niteliklerine dikkat edin.

\*Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeklere dayalı bilgilere dayanarak konuşun.

\*Kendilerini ifade etmeleri için fırsatlar yaratın.

\*Sınıf içerisinde görevler verin ve sorumluluklarını yerine getirmesi için destekleyin.

\*Spor ve diğer sosyal faaliyetlere yönlendirin.

\*Maddelerin, sağlık, görünüş ve diğer aktiviteler üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsedin.

\*Hayır demesini öğretmeye devam edin.

\*Arkadaş baskısına karşı nasıl tepki verileceği konusunda sohbet edin.

## ÖĞRENCİLERİMİ ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN NASIL KORURUM?

Gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunması ve onlara sağlıklı yaşama bilincinin kazandırılmasında en büyük görev okula, öğretmene, aileye ve toplumun iş birliğine düşmektedir. Öğretmenlerin bu mücadelede yeri çok önemli. Zararlı alışkanlıkları olduğunu düşündüğünüz öğrenciyi ne kadar erken fark eder, ona yardımcı olursanız bağımlılıktan kurtulma şansı da o kadar artar.

### BU ÖĞRENCİLER:

- Dikkati yoğunlaştırmada güçlük çekebilir.
- Sözel iletişimde farklılaşma gözlenebilir.
- Hafif uyukulu, yorgun ve halsiz gözükebilir.
- Daha sinirli olabilir.
- Okuldaki arkadaş grubu değişebilir.
- Okula devamı azalmaya, başarısı düşmeye başlayabilir.

### İlköğretim Döneminde:



Zihinsel ve sosyal becerilerin geliştiği dönemdir.

\*Kurallara uymayı öğrenmelerini sağlayın.

\*Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin.

\*Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin.

\*Hayır demesini öğretin.

\*Reklamlarda satış için izlenen yolları açıklayın.