

REHBERLİKLE BU AY

MEV

ÖZEL AVNİ AKYOL LİSESİ
ÖZEL İZMİR FEN LİSESİ

YAYINIDIR

MART
2008



VELİ OLMA BİLİNCİ



25.12.2007 Salı günü velilerimize veli olma bilinci konulu seminer Koor. Psikolojik Danışmanımız Tülay Yazgan tarafından verilmiştir. Seminerde; Çocuklarınızı Yapmalarını İstedığınız Şeyi, Yapmalarını İstedığınız Zamanda Yapmalarını Nasıl Sağlarsınız? Sorusuna cevap arandı. Ergeni anlamak, okul başarısında ailenin etkisi, tüm sınıflar düzeyinde öğrenciler ne yapar biz onlardan ne bekleriz konularında bilgi aktarımı yapıldı.

NASIL BİR OKUL? NASIL BİR KARIYER?

15.02.2008 Cuma günü okulumuzda "Nasıl bir okul? Nasıl bir kariyer?" adlı çalışma Psikolojik Danışma Servisimizce gerçekleştirildi.

Bu çalışmada okulumuz mezunları ve okulumuzda eğitimini sürdüren öğrencilerimizi aynı çatı altında buluşturarak; MEV okulları mezunu olma ayrıcalıklarının öğrencilerimizin fark etmelerine yardımcı olmaya çalıştık.

Mezunlarımız akademik başarıları veya sürdürdükleri kariyerleri,



eğitimlerini sürdürdükleri üniversiteler ile ilgili ya da bağlı buldukları meslek grupları ile ilgili

bilgileri öğrenciler ile paylaştılar.

ÖSS ye hazırlanan öğrencilerimize iyi bir motivasyon sağlayan çalışmaya ilköğretim 8. sınıf öğrencilerimizde konuklarımız olarak katıldılar. 8. sınıf geleceğe yönelik önemli kararların verildiği bir sınıf. Doğru kararların ise doğru bilgilendirmelerden geçtiği

inancıyla bu öğrencilerimiz için de bu çalışma yol göstericilik adına verimli bir çalışma oldu.

Rehberlik Servisi İletişim Bilgileri

Tülay YAZGAN

Koordinatör Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88-189
Elektronik İletişim: tyazgan@mevizmirokullari.k12.tr

Nazan ERYÜREK

Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 – 208
Elektronik İletişim: nazan@avniakyol.k12.tr

Özlem KURT

Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 – 185
Elektronik İletişim: ozlem@avniakyol.k12.tr

İMTİYAZ SAHİBİ

MEV Özel Avni Akyol Lisesi Adına
Okul Müdürü Ceyda Önal

YAYIN SORUMLUSU

Elbin ERTUNÇ DİNÇ
Basın – Halkla İlişkiler Müdürü

EDİTÖRLER

Tülay YAZGAN – Nazan ERYÜREK – Özlem KURT

GRAFİK TASARIM VE BASKI

Sba

ADVERTISING

Şair Eşref bulv. Karaahmetoğlu İş Merkezi
No: 22 D: 405 Çankaya - İZMİR
www.sbareklamcilik.com

YAZIŞMA ADRESİ

Müzeyyen Senar Cad. No:71 35310 Güzelbahçe – İzmir
Telefon: 0 232 234 28 88 (Pbx) Faks: 0232 234 29 30
www.mevizmirokullari.k12.tr iletisim@mevizmirokullari.k12.tr

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLE



26.02.2008 Salı günü gerçekleştirilen velilerimize yönelik seminerimiz oldukça verimli geçti. Seminer Psikolojik Danışmanlarımız Tülay Yazgan ve Özlem Kurt tarafından velilere aktarıldı.



Seminerde; Kaygı nedir, sınav kaygısı nasıl yaşanır, A planı yanına B planı katmak, Mutlu çocuk mu? Başarılı çocuk mu? Aileler kaygıyı nasıl artırır ya da azaltır? Konularında bilgi paylaşımı yapıldı.



ÖĞRENCİLERE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMALARI:

Lise 3. sınıf öğrencilerine : Sınav kaygısıyla başetme konusunda grup çalışması sınıf sınıf gerçekleştirilmiştir.

9. sınıf öğrencilerine : Öfke nedir? Öfkeyle başetme yolları konulu grup çalışması sınıf sınıf gerçekleştirilmiştir.

10. sınıf öğrencilerine : Fiziksel, sözel ya da duygusal istismar nedir? Nasıl baş edilir? Konulu grup çalışması sınıf sınıf gerçekleştirilmiştir.

Bu anlatım sürecinde Psikoloji Kulübü öğrencileri 10- F Aslı Nur Akın. 10-D Deniz Aksel. 10-E Belis Foçalı. 10-E Berk Çimen. 11-D Hazal Özen oynadıkları skeçlerle seminere renk kattılar. Psikolojik Danışmanımız Nazan Eryürek tarafından çalıştırılan öğrenciler; ailede sınav kaygısı nasıl oluşturulur, anne-baba tercihlerimi ben yapmalıyım, ben sınavda kaygının sesiymi vb. skeçleri canlandırdılar.

Seminer sonunda öğrenciler ailelerden beklentilerini dile getirdiler.

ZİHİNSEL KAYNAKLAR OLUŞTURMAK

Tülay YAZGAN
Koor. Psikolojik Danışman

Çoğumuz çocuklarımız için mükemmeli isteriz. Çocukluğun ve yetişkinliğin çalkantılı sularında başarıyla ilerlemeleri için onları kurallara uydurur, cesaretlendirir ve onlara danışmanlık yaparız. Onlara zarar verici ve onları kırarak şeyleri bilerek yapmayız. Sağlam bir değer sistemi veya etkili

hayat becerileri kazandırma çabamızda, çocuklarımıza farkında olmadan kimi zaman pek de olumlu olmayan fikirler aşılayabiliriz. Bu zihinsel kaynakların ileriki yaşamlarında çocuklar üzerinde derin etkileri kalabilir.

Zihinsel kaynaklar, anne-babaların çocuklarına ilettiği ve onların gelişiminde yıkıcı ve olumsuz olabilen zararlı mesajlardır.

Anne-babalar olarak bizler zihinsel

kaynakları kendi çocukluk deneyimlerimizden kalan bazı eğilimlerimizle oluştururuz. Hayatla ilgili bu eğilimlerin bir kısmı olumlu ve faydalı olmasına rağmen, bir kısmı da hayatımızı olumsuzca etkiler. Çocuklarımızı olumsuz ve etkisiz zihinsel kaynaklara yönlendirmekten kaçınmanın en iyi yolu, bu zihinsel kaynakları kendimizin de çok iyi tanıyıp, anne-babalık tarzımızda kullanıp kullanmadığımızı saptamamızdır.



Kaçınılması gereken bazı zihinsel kaynaklar şunlardır:

- Her şeyde iyi olmalıyım.
- Başarılarımla varım.
- Olumsuz duygular kötüdür.
- Herkes beni sevmeli.
- Hata yapmak veya yardım istemek yanlıştır.



İsterseniz şimdi bu konuyla ilgili bir test uygulayalım. Aşağıda bazı ifadeler var. Sizce bu ifadeler hangi zihinsel kaynakla ilgilidir. Beş örneği okuyun ve zihinsel kaynağı belirleyin 6. ve 7. soruya cevap verin.

1- "Bu harika, canım. Karnedeki bütün notlar beş. Seni gerçekten çok seviyorum."

- A) Her şeyde iyi olmalıyım.
- B) Başarılarımla varım.
- C) Olumsuz duygular kötüdür.
- D) Herkes beni sevmeli.
- E) Hata yapmak veya yardım istemek yanlıştır.

2- Şimdi dinle oğlum. Piyano çalmanın gerçekten çok zor bir iş olduğunu biliyorum. Fakat ben onu sevmeyi öğrendiysem sen de yapabilirsin."

- A) Her şeyde iyi olmalıyım.
- B) Başarılarımla varım.
- C) Olumsuz duygular kötüdür.
- D) Herkes beni sevmeli.
- E) Hata yapmak veya yardım istemek yanlıştır.

3- Ama anne, Buse artık benimle oynamak istemediğini söyledi. Dün İmre ile oynadığım için üzülmediğini düşünüyorum." "Dinle canım şimdi Buse'ye gidip üzgün olduğunu söylemelisin. Senin yüzünden üzülmesini istemezsin, değil mi?"

- A) Her şeyde iyi olmalıyım.
- B) Başarılarımla varım.
- C) Olumsuz duygular kötüdür.
- D) Herkes beni sevmeli.
- E) Hata yapmak veya yardım istemek yanlıştır.



4- “Dede! Şu oyuncacı monte etmemde bana yardım edebilir misin?”

“Hayır evladım. Bu oyuncakta sana yardım edemem. Babana da oyuncaklarını kendi başına birleştirmesini söylemiş ve böylece ona nasıl adam olacağını öğretmişim.”

- A) Her şeyde iyi olmalıyım.
- B) Başarılarımla varım.
- C) Olumsuz duygular kötüdür.
- D) Herkes beni sevmeli.
- E) Hata yapmak veya yardım istemek yanlıştır.

5- “Şimdi bu kadar üzülme Nazlı. Yarınki testte eminim çok iyi yapacaksın.”

- A) Her şeyde iyi olmalıyım.
- B) Başarılarımla varım.
- C) Olumsuz duygular kötüdür.
- D) Herkes beni sevmeli.
- E) Hata yapmak veya yardım istemek yanlıştır.

6- Çocuklarda zihinsel kaynaklar oluşmasından kaçınmanın en iyi yolu nedir?

- A) TV de çocuk gelişimi programlarını izlemek.
- B) Sadece gerektiğinde onların yanlışlarını düzeltmek.
- C) Kendimizin yaptığı ve anne-baba üslubumuzda kimi zaman başvurduğumuz zihinsel kaynakları tanımak.

7- Çocukların, ne olursa olsun anne-babalarının onları sevdiğini anlamalarını sağlayan önemli Kavram diye adlandırılır.

- A) Paradigma değişimi
- B) Koşulsuz sevgi
- C) Karşılıksız sevgi

Cevaplar:

1) Cevap B: Bu annenin ifadesi, çocuğuna olan sevgisinin okulda ne kadar başarılı olduğuna dayandığını ima etmektedir.

2) Cevap A: Bu ifade, eğer çocuk piyano çalmayı sevmiyor ve başaramıyorsa, onda bazı şeylerin yanlış olduğu anlamına gelmektedir.

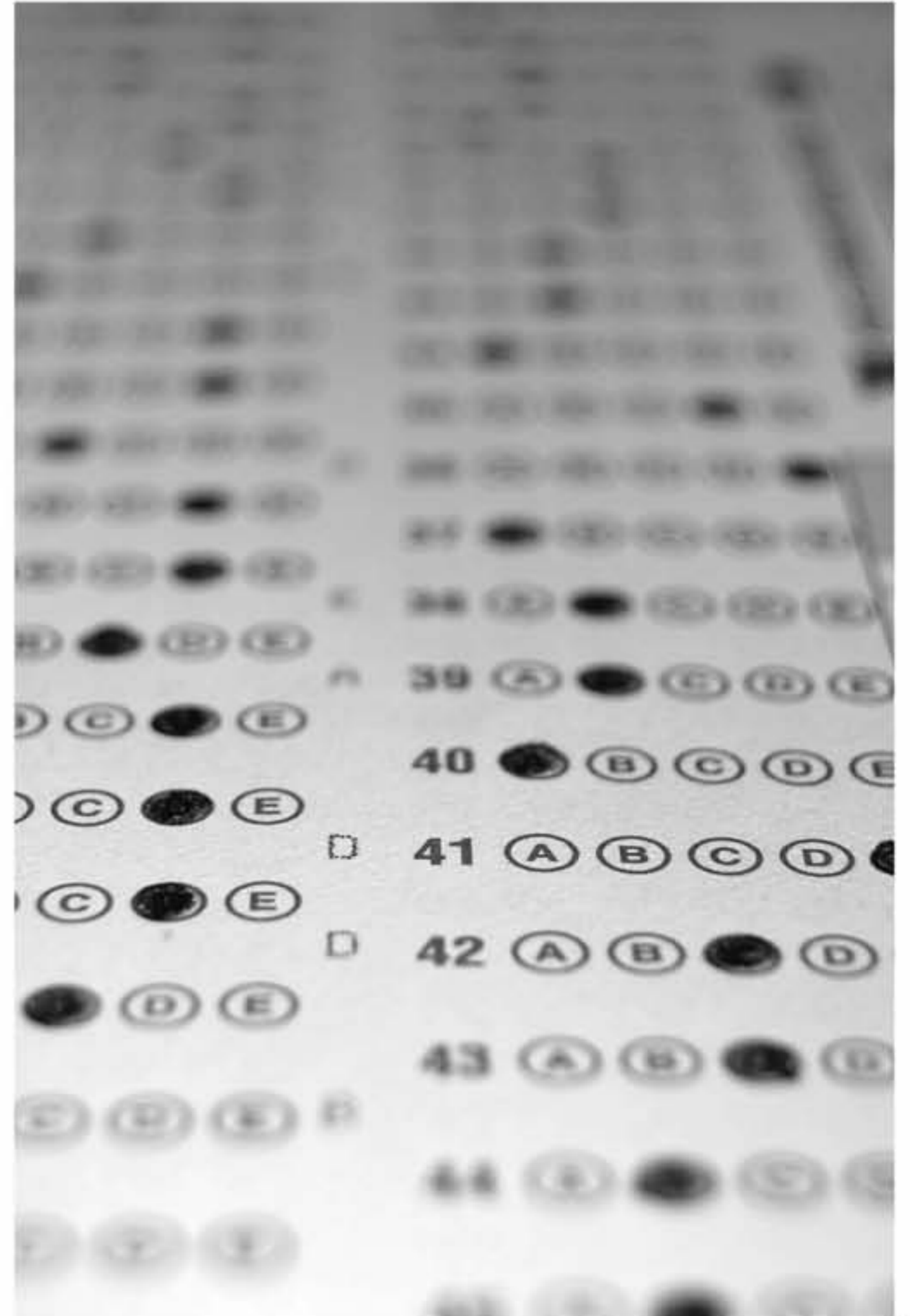
3) Cevap D: Bu cevap çocuğa yanlış bir şey yaptığı için üzgün olduğu mesajını verecektir.

4) Cevap E: Dede, torununa, eğer işinde yardım isterse “bir adamdan daha azı” olacağını bildirmiştir.

5) Cevap C: Nazlı, büyük bir sınavdan önce telaşlı olmanın normal olmadığı mesajını almıştır.

6) Cevap C: Eğer ebeveynler kendi yanlış inançlarını bilirse çocuklarında bu zihinsel kaynakların oluşmasından kaçınmak için de daha duyarlı olacaklardır.

7) Cevap B: Çocuklara, herhangi bir zamandaki davranışlarından bağımsız olarak kıymetli ve eşsiz olduklarını bildiren kavram, koşulsuz sevgi diye adlandırılır.



DOĞRU ALAN SEÇİMİ İÇİN DOĞRU ARAŞTIRMALAR YAPIN, DOĞRU KAYNAKLARA ULAŞIN

Nazan ERYÜREK
Psikolojik Danışman

Çocuğunuz alan ve meslek seçerken anne baba olarak hangi soruları kendinize sormalısınız?

- Çocuğumun alan / meslek seçiminde benim sorumluluğum nedir?
- Çocuğumun alanını / mesleğini kim belirleyecek?
- Çocuğumun alanı / mesleği ile ilgili nasıl en doğruya ulaşırız?
- Çocuğumu nasıl gözlemlemeliyim? Nasıl tanımalıyım? Nasıl davranmalıyım?
- Çocuğumun alan / meslek seçiminde en doğru ve objektif yardımı kimden ya da kimlerden alabilirim?
- Çocuğumun geleceği ile ilgili beklentilerim neler? Çocuğum bu beklentileri gerçekleştirebilir mi? Ya da gerçekleştiremez mi?

Bu tür soruların doğru cevaplarını bulmaya çalışmanız zaten sizin bu konudaki doğru yolu bulmanıza yardımcı olacaktır. 14-18 yaş arasındaki gençler; "Mesleki Gelişimin Araştırma Evresi"nin deneme basamağındadırlar. Alan seçimi bu deneme basamağının ilk basamağıdır. Bu basamakta genç bir "Mesleki tercihi" netleştirmeye çalışmaktadır. Anne-baba ve öğretmen olarak bizim görevimiz ise bu "Mesleki Tercihi" netleştirmelerine yardımcı olmaktır.

Çocuğunuzun doğru alanı seçip seçmediği konusunda siz ya da çocuğunuz nasıl emin olabilirsiniz?

- Doğru alan seçebilmek için öncelikle meslekleri araştırmalıyız. Bu konuda bir netlik sağlamaya çalışmalıyız. Meslekleri araştırmak kişinin ilgi ve yeteneklerini ortaya çıkaracağından, alan seçimi konusunda da bize kaynaklık eder. Bu nedenle öğrencilerin seçtikleri alanın kendilerine uyup uymadığını incelemeleri gerekir. Ayrıca yaşam amaçlarını ve beklentilerini belirlemeleri gerekir, kişisel özellik ve yeteneklerini dikkate almaları gerekir, ne tür faaliyetlere karşı ilgi duyduklarını saptamalarında da yarar vardır.
- İlgi ve yeteneklerinin belirlenmesinin ardından bunları karşılayabilecek meslek gruplarını ayırtırmakta yarar vardır. Bu ayırtırmayı yaparken; seçilen mesleğin, çalışma koşulları, mesleğe girmek için aranan fiziksel özellikler, iş bulma imkanları, mesleğin maddi ve manevi yanlarının tatmin edici olup olmadığı üzerinde durulmalıdır.
- Belirlediğiniz meslek grupları birden fazla olabilir. Örneğin hem TÜRKÇE-MATEMATİK alanın da hem de FEN - MATEMATİK alanı içinde uygun olduğu düşünüldüğü meslek grupları olabilir. Böyle bir noktada öğrencinin hareket noktası, hangi alandaki derslere karşı ilgisinin daha yoğun olduğudur. Üniversite sınavı başlı başına zor olduğu için ilgi duymadığı derslerle bu zorlu yarışa hazırlanmak, zor olanı daha da zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz.
- Çocuğunuz, istediği mesleklerin tek bir alanda toplandığı sonucunu da çıkarabilir. Ancak bu sonuca varmasına rağmen o alandaki derslerde kendini başarısız bulabilir. Böyle bir durumda ondan aşağıdaki iki soruyu yanıtlamasını bekleyiniz;
 - a) Planlı programlı çalışıp derslerde ısrarlı olmasına rağmen mi bu başarısızlık yaşanıyor?
 - b) Bu başarısızlık, çalışma temposu ya da çalışma sistemi ile bağlantılı bir başarısızlık olup, telafi edilebilir bir düzeyde mi?

Anne-baba olarak çocuklarınızın "Meslek seçimi ile ilgili kaygılar"ı normal düzeyde tutmanız çok önemlidir. Meslek seçiminde yüksek kaygı yaratan unsurların başında, hangi mesleği seçeceğini bilmemek, hedef oluşturamamak, ilgi ve yeteneklerinin farkında olamamak ve ailenin meslek seçimine fazlaca karışması gelir.

- Çocuğunuza ilgi ve yeteneklerini ortaya koyması için fırsatlar sağlayın. İlgi ve yeteneklerini ifade etmesine yardımcı olun.

- Anne baba olarak meslek seçimi sorumluluğun çocuğa ait bir sorumluluk olduğunu fark edin.

- Anne baba olarak sonucunu değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul etme olgunluğuna sahip olun.

- Anne baba olarak çocuğunuzun mesleği ile ilgili, toplum beklentilerine yönelik bir seçim yapmak yerine çocuğunuzun mutluluğunu ve başarısını düşünerek seçim yapmakta fayda vardır.

Anne - babalar mesleğe yönlendirme konusunda iki ayrı yöntem uygularlar. Bunlardan ilki yöneltme diğeri ise yönlendirmedir. İki yöntem arasındaki farkları dikkatle inceleyerek doğru olan yöntemi sizde bulabilirsiniz.

YÖNELTME	YÖNLENDİRME
Ebeveyn, çocuk için neyin iyi olduğuna karar verir.	Ebeveyn, çocuğuna karar verme sürecinde yardımcı olur.
Çocuk üzerinde bir dıştan kontrol söz konusudur.	Ebeveyn, çocuğunun iç kontrolünü kazanması için onu destekler.
Ebeveyn, çocuğunun sorumluluk almasına izin vermez ya da sorumluluk alamayacağını düşünür.	Ebeveyn, seçimi çocuğuna bırakarak onun bu konuda sorumluluk almasına yardımcı olur.
Ebeveyn kendi deneyimlerini çocuğa kabul ettirmeye çalışır.	Ebeveyn, çocuğunun kendi deneyimlerinin oluşmasına ve deneme yanılma yöntemi ile öğrenmesine izin verir.
Ebeveyn yöneltme sırasında çocuğunun zayıf yönlerini daha fazla vurgular ve çocuğunun da bu yönlerini fark etmesini ister.	Ebeveyn, çocuğunun güçlü yönleri üzerinde durarak, ilgi ve yeteneklerini fark etmesine yardımcı olmaya çalışır.
Ebeveyn, kendi isteklerini ön planda tutar. Çocuk isteklerini rahatlıkla ifade edemez.	Ebeveyn, çocuğunun isteklerini anlamaya çalışır. Çocuğun istekleri ön plandadır.

BAĞIMLILIK; SİNSİCE GELİŞEN TEHLİKE

Özlem KURT
Psikolojik Danışman

"Bir ilaç uğruna vazgeçtim her fleyden. Geçmişimden ve geleceğimden kopmak üzereyim. Bunların hepsi bir daha gelmemek üzere elimden gidiyor. Güzel olan her fleyi bir iğnelik mutluluk uğruna silip attım. Üstelik bırakma isteği ve bunu baflaramamak ayrı bir kaygı kaynağı. Kendime güvenim, saygım kalmadı. Yaflama sevincimi kaybettim. En kötüsü, asla düzelemeyeceğim endiflesi."

18 yaşında bir gencin ağzından dökülen ve dinlerken içimizi parçalayan cümleler. Genç olmak ve bir genci yetiştiriyor olmak hem bireysel, hem toplumsal olarak çok büyük mücadelelerdir. Gençlik, değişim ve toplumda yer alma dönemidir. Bu dönemde kimlik gelişimi gerçekleşmekte, toplumsal roller belirginleşmektedir. Bunlarla ilgili yaşanan zorluklar güçsüzlük, yabancılaşma ve isyan duyguları doğurur. Ergenlikte düşünce dünyası genişler, soyut ve teorik düşünme başlar.

Dolayısıyla bu yaşlarda genç her şeyi sorgular. Yetişkinler için doğal kurallar haline gelmiş şeyleri onlar kendi süzgecinden geçirmek ister. Çünkü kendisinin anne babasının uzantısı değil ayrı ve bağımsız bir birey olduğunu ispatlama onun doğal çabasıdır. Gençlikte riskler daha fazla alınır. "Bana bir şey olmaz duygusu daha egemendir. Gelecek ve gelecekte alınabilecek riskler ona çok uzak gelir. O, o andaki sonuçlarla ilgilidir. Bu nedenle gençler bağımlı olma konusunda daha fazla risk altındadırlar.



İnsanlar nelere bağımlı olabilir?

İnsan birçok şeye bağımlı olabilir.

Sigaraya, Alkole, Uyuşturuculara, Kumara, İnternete, Ya da başka insanlara...

Gençlerde maddenin kötüye kullanımına ne sebep olur ?

Gençleri bu tür zararlı alışkanlıklara iten sebepler kuşkusuz kişiden kişiye farklılık gösterir. Madde bağımlılığı zamanla gelişir; birden patlayan bir kullanım veya bağımlılık şeklinde başlamaz; ancak madde bağımlısı gençlerin aile yapıları incelendiğinde belirlenen bazı ortak noktalar dikkat çekicidir. Yapılan araştırmalar göstermiş ki, gençlerde madde bağımlılığı sorununun gelişmesine yol açan bazı etkenler;

- * Yetersiz ebeveyn gözetimi ve ikazı
- * Ebeveynlerle çocuk arasında iletişim ve etkileşme eksikliği
- * Madde kullanımına karşı kurallar ve beklentilerin yetersiz tanımlanması ve yetersiz ifade edilmesi
- * Düzensiz ve fazlasıyla ciddi disiplin
- * Aile çatışması
- * Gencin alkol ve uyuşturucu kullanımını destekleyen ebeveyn tutumu, ebeveyn alkolizmi veya uyuşturucu kullanımı

Birçok risk faktörlerine de dikkat etmek önem taşır. Bunlar:

- * Yüksek heyecan arayışı
- * Dürtüsel hareket etme
- * Psikolojik sıkıntı
- * Duygusal dengeyi sağlamakta zorlanma
- * Akranlarının yaygın olarak kullandığı algısı
- * Kullanmanın az zararlı olduğunun algılanması



Yardım Gerektiğini Nasıl Anlarsınız?

Genç çocuğun davranışsal veya madde problemleri için ne kadar erken önlem alınırsa o kadar iyidir. Bir ebeveyn, çocuğunun madde bağımlılığı kültürü deneyimi yaşamakta olduğunu veya dibine çekildiğini nereden anlar? Her şeyden önce bir ebeveyn iyi ve dikkatli bir gözlemci olmalıdır, özellikle de gencin hayatını oluşturan küçük detaylarda. Genel işaretler, mesela görünüşü, arkadaşları, veya fiziksel sağlığındaki dramatik değişiklikler soruna işaret ediyor olabilir. Eğer bir ebeveyn çocuğunun madde kullandığından şüpheleniyorsa, işte gözlemesi gereken bir kaç önemli nokta:

- * Şüphelendiği madde tehizatıyla ilgili fiziksel kanıt
- * Davranış problemleri ve okulda zayıf notlar
- * Duygusal uzaklaşma, kabuğuna çekilme, depresyon, veya yorgunluk
- * Arkadaşlıklarda değişim veya yaşlılardan aşırı etkilenme
- * Düşmanca tavırlar, alınganlık, veya ev içindeki katılım düzeyinde değişiklik
- * Okul sonrası ve hafta sonu bulunduğu yerler hakkında yalan söyleme ve kaçamak yapmada artış
- * Kişisel görünümüne ilgisinin değişmesi
- * Kan çanağı gözler, akan burun, sık sık boğaz ağrısı, hızlı kilo kaybı fiziksel değişiklikler
- * Ruh halinde, yeme içme ve uyuma alışkanlıklarında değişiklikler
- * Dalgınlık ve hafıza problemleri

Aileler Fark Ettiğinde Ne Yapmalı?

- * Paniğe kapılmayın.
- * Öfke ile hareket etmeyin, ama sorunu görmezden gelmeyin.
- * O'nu suçlamayın, uzman bir hekimin bilgisine başvurun.
- * Bu konuyla ilgili sorularınızı açıkça sorun.
- * Hareketlerini gözlem altında tutun.



Bağımlılığın Tedavisi Var mıdır?

- * Evet vardır.
- * Oldukça güç ve zahmetlidir.
- * Uzun süreli bir tedavi gerektirir.
- * Tedavi olmayı gerçekten istemesi gerekir.

Tedaviye yönelik engeller; inkar(hastanın ya da aile yakınlarının), kötümserlik.

Çocuğuma madde suistimalinden korunması için nasıl yardım edebilirim ?

Madde kullanımı mücadelesinde bireyden başlayan sırasıyla aile, okul ve toplum olarak bir bilinçlenme büyük önem taşımaktadır.

* Sosyal becerileri arttırmaya dönük çalışmalara yer verilmelidir.

* Akademik başarıyı arttırmak önemlidir. Çocuk ve gencin yaşitları tarafından reddini azaltır. Daha az yıkıcı davranışlar göstermesine neden olur. Kendine güveni artar, suçluluk duygusu azalır ve maddeye başlama riski azalır.

* Anne babaların çocuklarına düzenli olarak zaman ayırmaları ve bu zamanı keyifli kılmaları hem çocukla iletişimlerini olumlu etkiler hem de çocuğun ihtiyaç duyduğu sevgiyi karşılamasına fırsat yaratır.

* Çocuk ve gence farklı yönlerini tanıma fırsatı vermek, farklı arkadaşlıklar kurabilme şansları tanımak da çok önemlidir. Bu sayede çocuk hayata hazırlanır.

* Alkol, sigara, ya da uyuşturucu maddelerle ilgili konuşmak için en uygun zaman çocuğun bunu gündeme getirdiği zamandır. Bazı gençler bunu yaparlar ancak birçok anne babanın konuyu kendisinin açması gerekebilir. Maddeyle ilgili konuşmanın amacı çocuğa nasihat vermek değil, konuyla ilgili duygu ve düşünceleri paylaşmaktır.

Bazı anne babalar uyuşturucu maddelerle ilgili konuşmaların çocuğu madde kullanımına yönlendirmesinden korkmaktadır. Ancak konuşmalar çocuğu aniden madde kullanıcısı yapmaz. Pek çok çocuk ve ergen alkol, sigara ve esrar gibi maddelerden haberdardır. Anne babanın bunlarla ilgili konuşması zihnindeki bilgileri netleştirir ve çocuğun anne babasının düşüncesini öğrenmesini kolaylaştırır.

Çocukla konuşurken çocuğun

söyledikleri dikkatlice dinlenmeli ve çocuk konuşmaya teşvik edilmelidir. Çünkü ancak bu sayede çocuğun konu hakkında ne düşündüğünü ve bilgilerinin ne kadar doğru olduğunu görme fırsatı elde edilir. Konuşma sırasında gencin yanlış bilgilere sahip olduğu belirlendiğinde sözünü bitirmesi beklenmeli, daha sonra konuyla ilgili doğru bilgiler paylaşılmalıdır.

* Çocuğun, arkadaşlık ilişkileri, televizyon, internet, kafe vb. mekanlarla dünyası genişler.

Genişleyen dünyasında alkol ve maddelerle ilgili aldığı bilgiler her zaman doğru olmayabilir. Anne babaların çocukları doğru olarak bilgilendirmesi, çocukların yanlış bilgilerle hareket etmesini engeller.

* Sağlıklı bağlanmayı sağlamak, sağlıklı özdeşim modelleri ve paylaşmak çok önemlidir.

Anne babanın sigara, alkol ya da başka bir madde kullanıyor olması çocuğa bu maddeyi kullanabileceği olma mesajı vermektedir. Bu nedenle anne babanın bu maddeyi kullanarak çocuğa model olmaması en doğru davranıştır; ancak, anne baba bu maddeyi tüm uğraşlara rağmen bırakmıyorsa en azından çocuğunun yanında kullanmamalı ve bırakma çabasını sürdürmelidir. Anne babasının bağımlılıktan kurtulma çabasını gören çocuk, somut olarak da madde kullanımının zararına tanık olur.

* Okul, çocuğa ailenin ötesinde dünya oluşturur. Çocuklar büyüdükçe arkadaşlıklar önem kazanır ve gençler arkadaşlarının fikrine çok önem verir. Arkadaşları tarafından kabul edilmek için çocuk uyumlu davranır. Bu uyum zaman zaman zararlı davranışlara ayak uydurmayı içerir. Tıpkı madde kullanımında olduğu gibi. Bu nedenle çocuğunuzda kendine güven gelişiminin iyi olması ve hayır deme

ile hakkını arama becerilerinin gelişmesi, olabilecek olumsuz etkileri en aza indirecektir.

* Ergenlik döneminde ergen birey yaşadıkları değişikliklerin etkisiyle zaman zaman bocalayabilirler. Bu dönemde desteği birbirlerinde ararlar. Çünkü hem aynı gelişim dönemindedirler hem de yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlara tepkileri birbirine benziyor. Arkadaş gurubunun değerlerinin gencin hayatında bu kadar önem kazanması anne babaları tedirgin edebilir. Anne babalar çocuklarını iyi bir şekilde gözlemeli, onların hayatına katılmalı, kısaca onların yakınında olmalıdırlar. Bu sayede çocuklarının çevresinde onları olumsuz etkileyebilecek arkadaşlar gördüklerinde zamanında müdahale şansı elde ederler.

* Çocuğun arkadaşlarında zararlı alışkanlıkların olduğunu gören anne babalar çocuğun arkadaşlarını aşağılamadan, alışkanlıkların çocuğa geçmesiyle ilgili korkularını ve bu alışkanlıkların zararlarını paylaşabilir. Bu paylaşım sırasında azarlama, tehdit, etme gibi iletişim hatalarından uzak durulmalıdır. Bu aşamada çocuğa onun kendileri için önemini ifade etmek, onunla ilgili olumlu düşünceleri paylaşmak çok önemlidir.

* Araştırmalar göstermektedir ki gençler bu maddelerin yıllar sonra ortaya çıkarabileceği tıbbi zararlar_ çok fazla önemsememektedir. Örneğin sigaranın kanser yapabileceği onlar için çok önemli değildir. 40'lı, 50'li yaşlar onlar için çok uzaktır. Diğer yandan o gün gidecekleri okuldaki imajları onlar için çok önemlidir. Bu noktada verilen bilgilerin onların önem verdiği konularla örtüşmesi de önemlidir. Örneğin, gençler görüntülerine önem verirler. Maddenin ciltlerini ve güzelliklerini nasıl bozduğunun onlara anlatılması daha etkili olabilir.