

T.C.  
**BİLECİK VALİLİĞİ**  
**Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi e-Dergi

Ekim 2018  
Sayı: 1



**ÖZET**

Değerli Okuyucu; Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak çocuklarımızın eğitim-öğretim hayatlarında karşılaşılabilecekleri problemlerden bazıları olan sınav kaygısı ve bununla başa çıkmanın en önemli yolu olan verimli ders çalışma yöntemleri, çocuğun ihmal ve istismarı ile bağımlılık hakkında daha iyi fikir sahibi olmanız için hazırladığımız bu bültenle sizlere çözüm önerileri sunmaktayız.

**EKİM 2018**



**Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
**Rehberlik Hizmetleri Bölümü**

**BİLECİK REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ ADINA  
İMTİYAZ SAHİBİ**

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü

**GENEL YAYIN SORUMLUSU**

Fatma KARADEMİR / Müdür Yardımcısı

**EDİTÖR**

Ceylan ÇETİN / Rehberlik Öğretmeni

**YAYIN KURULU**

Ceylan ÇETİN Vildan  
KIRCALI  
Humeyra KANAN Ayşe  
Nur ÜSTE

**İNCELEME KURULU**

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü Fatma  
KARADEMİR/ Müdür Yrd.  
Ceylan ÇETİN / PDR Bölüm Başkanı

**GÖRSEL TASARIM**

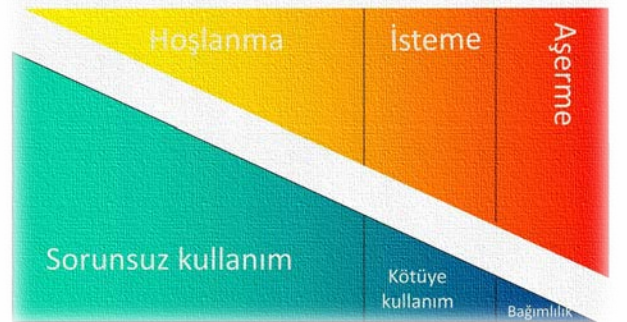
Ceylan ÇETİN / Rehberlik Öğretmeni

**Bu Sayıda ...**

Önsöz.....	2
Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Ve Sınav Kaygısı .....	2
Sınav Kaygısının Kişiyi ve Çevresine Etkileri .....	3
Anne-Babalar Sınav Öncesi ve Sonrasında Ne Yapmalı? .....	3
Çocuklarınızda Olumlu Ve Gerçekçi Düşünceler Oluştur-maya Çalışın; .....	3
Verimli Çalışmayı Engelleyebilecek Ailevi Nedenler.....	4
Yanlış Çalışma Teknikleri .....	4
Verimli Ders Çalışmak İçin Yöntemler.....	4
Bir Hikâye.....	5
Ord. Prof. Dr. Ali Fuat BAŞGİL 'den Gençlere Öğütler.....	5
İstismar Çocuğun Sağlığına ve Gelişimine Zarar Verir.....	6
Çocuk İstismarı Ve İhmali Açısından Sokakta Çalışan Çocuklar .....	6
Çocuğa "Aşım" Demek İstismar Nedeni Olabilir! .....	7
Bağımlılık Nedir? Nelere Bağımlı Olunur? .....	8
Bağımlılık Nedir?.....	8
Bağımlı Kimdir?.....	8
Bağımlılığın Altında Yatan Sebepler Nelerdir? .....	8
Bağımlılıkta Beyinde Neler Oluyor? .....	9
Bağımlılık Tanısını Nasıl Konulur? .....	9
"Madde" Dendiğinde Ne Anlıyoruz? .....	9
Başka Bağımlılıklar .....	10
Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler Nelerdir? .....	10
Bağımlılıkla İlgili Yanlış Bildiklerimiz.....	11
Bağımlılıkta Tedavi .....	11

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

**Madde kullanımı süreci**



## Önsöz



Merhaba;

Yeni bir sayı vesilesiyle bir aradayız. Dosya konularımızı belirlerken ihtiyaç ve koşulları göz önünde bulundurmaya çalışıyoruz.

Rehberlik Hizmetleri İl Danışma Komisyonunca 2018-2019 Eğitim ve Öğretim Yılı Yerel Hedeflerinden birisi olarak belirlenen "verimli çalışma teknikleri" konusunu ele aldık.

Ayrıca; Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün Genel Hedef olarak belirlediği bir başlık olan "çocuk ihmal ve istismarı" konusunda paylaşımlarda bulunmak istedik. Sebepleri ve sonuçlarıyla bizleri ayrı ayrı düşündürüp yaralayan bu problemle etkin mücadele adına Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak katkı sunmak istedik.

Arkadaşlarımıza hazırladıkları çalışmalardan dolayı teşekkür ediyorum.

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü

## Değerli Okuyucu;

Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak çocuklarımızın eğitim öğretim hayatında en çok karşılaştıkları problemlerden biri olan sınav kaygısı ve bununla başa çıkmanın en önemli yolu olan verimli ders çalışma yöntemleri hakkında daha iyi fikir sahibi olmanız için hazırladığımız bu bültenle sizlere çözüm önerileri sunmaktayız.

- © Kaygı, genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur (TDK, 2014).
- © Sınav kaygısı, akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen, bilişsel ve fizyolojik belirtilerle KENDİNİ gösteren ve bireyin çalışma kalitesini bozan bir durum olarak tanımlanabilir.



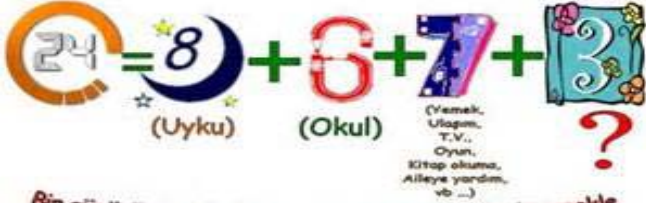
- © "Yaşam %10 başınıza gelenlerden,
- © %90 sizin buna nasıl tepki verdiğinizden oluşuyor.

**Öyleyse anahtar sizsiniz!**

**Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Ve Sınav Kaygısı**



## Sınav Kaygısının Kişiyeye ve Çevresine Etkileri



"Başarı" Türk eğitim sisteminde, odak kavram haline gelmiştir. Öyle ki, öğretmenlerin, anne babaların tüm çabaları öğrencinin derslerden yüksek notlar almasına yöneliktir.

- © Anne babalar, çocuklarının üniversitede "iyi" bir lisans programına yerleşmesi için her türlü özveride bulunmaktadır.
- © Buna karşın öğrencinin duygusal, sosyal, psikolojik, fiziksel, cinsel gelişimi ve sorunları ya dikkate alınmamakta ya da öğrenci ile ilgili ciddi bir sorun ortaya çıktığında ilgilenilmektedir.
- © Sınav kaygısı öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli engellemekte, zaman zaman öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olmakta, öğrencilerin gelecekteki yaşam tercihlerini ve mesleki kararlarını etkilemektedir.
- © Sınav kaygısı yüksek olan bireyler, bilişsel yeteneklerini yeterince ortaya koyamadıkları için, daha düşük statülü, değerlendirme ve rekabetin daha az olduğu mesleklere yönelmektedirler.

Her duygu gibi "kaygı" da kişinin yaşamında önem taşıyor ve gereklidir. Orta düzeyde bir kaygı kişiyeye enerji verir, onu motive eder.

Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.



## Anne-Babalar Sınav Öncesi ve Sonrasında Ne Yapmalı?

- © Öncelikle, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku vb.) karşılayalım.
- © Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
- © Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmeyalım.
- © Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluk verelim.
- © Çocuklarımızın ders çalışma konusunda gözlemci, gerektiğinde de onlara destek olalım.
- © Sınavda sorumlu oldukları konuları, kazanımları takip edelim.
- © Çocuklarımızın dinlemelerine ve diğer sosyal etkinliklerine zaman ayırmalarını destekleyelim.
- © Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- © Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- © Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkanlarımız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.
- © Çocuğumuz sınavla ilgili konuşmak istemiyorsa sorularımızı daha sonraya bırakalım.
- © Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.

- © Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı
- © Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak
- © Bizim yaşadıklarımızı yaşamamasını istemiyoruz.

## Çocuklarınızda Olumlu Ve Gerçekçi Düşünceler Oluştur-maya Çalışın;

- © Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- © Bu sınavda başarılı olacağım.
- © Elimden geleni yapacağım.
- © Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

Çocuklarımızın geleceklere ilişkin planlar, bizim hayallerimiz mi yoksa çocuklarımızın hayalleri mi?

Çocuklarımızla ilgili gelecek planlarımızda, dönemin imkanlarını, getirilerini göz önünde bulundurarak, onlarla birlikte yapalım!



## Verimli Çalışmayı Engellerebilecek Ailevi Nedenler

- © Anne-babanın arasında sağlıklı bir iletişimin olmaması, huzursuz ve kaygı verici bir ev ortamı,
- © Anne-babanın zamanı etkili kullanma, okuma, sorumluluklarını yerine getirme konularında olumsuz model olup, bir taraftan çocuğun çok fazla televizyon izlemesine, gezmesine kızarken diğer taraftan zamanlarını hep bu şekilde geçirmeleri.
- © Çocuğun ders çalışmaktan başka sorumluluğu yokmuş gibi davranarak aslında gelişimi için gerekli olan arkadaşlarıyla oyun oynama, sportif faaliyetlere katılma, resim yapma, müzik dinleme, yetişkinlerle vakit geçirme gibi etkinliklerin anne baba tarafından gereksiz görülmesi hatta çocuğa bunları gerçekleştirmesi için izin verilmemesi. Bu tutumların yol açtığı yüksek kaygının sadece kendisi bile başarısızlığın oluşmasında önemli bir etkidir.

Çocuğunuz derslerle ilgili bir şey sorduğunda onu iyi dinleyin ve alaycı, aşağılayıcı, hor görücü olmadan yumuşak bir ses tonu ile cevap verin.

## NELERİ UNUTMAYIZ ?

OKUDUKLARINIZIN  
%10 'UNU

DUYDUKLARINIZIN  
% 20 'SİNİ

GÖRDÜKLERİNİZİN  
%30 'UNU

HEM GÖRÜP , HEM  
DUYDUKLARINIZIN  
% 50 'SİNİ

SÖYLEDİKLERİNİZİN  
% 80 'İNİ

DAVRANIŞLARINIZLA  
BİRLİKTE  
SÖYLEDİKLERİNİZİN  
%90 'İNİ



Anne baba olarak, çocuğunuz ders çalışırken ya da sınava hazırlandığı sırada, onun çalışma isteğini artırmak ve onu çalışmaya teşvik etmek için kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınınız. "Bu kadar çalışmayla kazanamazsın...", "Bu kafayla gidersen zor kazanırsın..." gibi ifadeler kullanmakla çocuğunuzun daha çok çalışmasını sağlayamayacak aksine onun kendine olan güvenini azaltacaksınız. Bunun sonunda ortaya çıkan kaygı, başarıyı olumsuz yönde etkileyen kaygıdır ve

çocuğunuz için bununla başa çıkmak oldukça zor olacak.

## Yanlış Çalışma Teknikleri

- © Yatarak – uzanarak çalışma
- © Gürültülü ortamda çalışma
- © Dağınık ortamda çalışma
- © Televizyon – radyo
- © Telefon konuşmaları
- © Arkadaş toplantıları
- © Birden fazla işi aynı anda yapmak.



## Verimli Ders Çalışmak İçin Yöntemler

1. Öğrendiklerini not al ve katıl!
2. Bir program oluştur ve ona uy!
3. Yeterli miktarda uykunu al!
4. Beden ve zihin gelişimi için iyi beslen!
5. Fiziksel aktivitelere katıl!
6. Rahat bir çalışma alanı seç!
7. Dikkat dağıtıcı her şeyden uzaklaş!
8. Ders çalışmak için gerekli olan materyallerini düzenle!
9. Zihnini ve kalbini çalışmaya hazırla!
10. Bir çalışma taslağı oluştur!
11. İncele-Sorgula-Oku-Özümse-Gözden Geçir
12. Şemalar çizerek çalış!
13. Mola ver...Rahatla!
14. Arkadaşlarıyla çalış!
15. Ders çalışmayı eğlenceli hale getir!
16. Pozitif ve cesur ol...Kendine güven!

BAŞARININ GERÇEK  
OLUP OLMADIĞINI  
ANLAMAK İÇİN;  
KARŞILIĞINDA  
NELER VERDİĞİNE BAK.

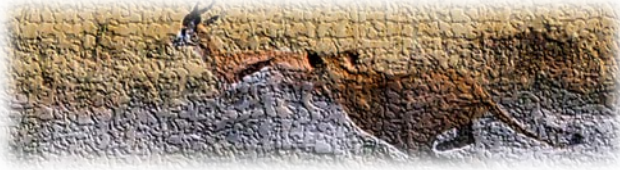
## Bir Hikâye...

Her sabah bir ceylan uyanır Afrika'da  
Kafasında bir tek düşünce vardır.  
En hızlı koşan aslandan daha hızlı koşabilmek,  
Yoksa aslana yem olur.



Her sabah bir aslan uyanır Afrika'da  
Kafasında bir tek düşünce vardır.  
En yavaş koşan ceylandan daha hızlı koşabilmek,  
Yoksa açlıktan ölecektir.

İster aslan olun,  
İster ceylan olun hiç önemi yok.  
Yeter ki güneş doğduğunda koşuyor olmanız gerektiğini,  
Hem de bir önceki günden daha hızlı koşuyor olmanız  
gerektiğini bilin.  
Yaşam adlı koşuyu ne kadar güzel anlatmış Afrika  
atasözü,  
Bir önceki günden daha hızlı koşmak gerekmektedir.



Çünkü eğer aslansanız,  
Ve en yavaş koşan ceylanı bir önceki gün  
yakalamışsanız  
Ve bugün bir ceylan yakalamak niyetindeyseniz,  
Artık bilmelisiniz ki en yavaş ceylan sizden daha hızlıdır,  
O halde düne göre hızınızı artırmanız gerekmektedir.

Yok eğer ceylansanız  
Ve henüz aslana yem olmamışsanız  
Hızınızı düne göre mutlaka artırmalısınız,  
Çünkü sıra size gelmiş olabilir.

Yani...

**Hayat koşusunda, devam edebilmenin tek şartı var...  
Dünden daha hızlı olabilmek..."**

## Ord. Prof. Dr. Ali Fuat BAŞGİL 'den Gençlere Öğütler

- ☉ Çalışmak için müsait vakit ve saat bekleme. Bil ki her gün, her saat çalışmanın en uygun zamanıdır.
- ☉ Çalışmak için müsait yer ve köşe arama. Bil ki her yer, her köşe çalışmanın en uygun yeridir.
- ☉ Çalışmaya oturduğun zaman tıpkı ateş hattında düşmanı gözleyen bir asker gibi uyanık ol ve dikkat kesil; bütün ruhi, bedeni kuvvetinle kendini işine ver.
- ☉ Devamlı ritmik çalış. Her gün aynı saatlerde mutlaka çalışmaya otur.
- ☉ Düşünen insan, maden kuyusunda kazma sallayan işçiden daha çok çalışır. Fikri çalışmalar için günde, devamlı olarak aynı vakitte, 2-3 saat yeter. İbn-i Sina 'Katb-u Şifa' adlı eserini günde iki saat çalışarak yazmıştır.
- ☉ Çalışmayı uzun ara vererek terk etme. Her günün derdi ve işi ayrıdır.
- ☉ Bir eseri ne kadar tamamlarsa (bitirirsen), ondan istifa o kadar fazla olur. Bir günde ve bir zamanda yapman gereken işi ertesi güne bırakma. Zira her günün derdi de işi de kendine yeter.
- ☉ Her gün bir eserden yüksek sesle beş-on sayfa oku. Bu sayede konuşma ve söz söyleme kabiliyetin artar. Bu sayede konuşma ve söz söyleme kabiliyetin artar. Bir hitabı, dersi iyice öğrendikten sonra, kitabı kapayıp neler öğrendiğini gözden geçir.
- ☉ Daha sonra bunları not et. Dikkat et: Sözlerin ve yazıların kısa, açık ve manalı olsun. Bu sayede hem kelime ve ifade hazinen zenginleşir, hem de hafızan kuvvetlenir. Bir konu ve mesele hakkında bir yazı veya eser yazmaya karar verdiğinde, önce bu konu üzerinde yazılmış diğer bir eser oku.
- ☉ Rastladığın edebi, güzel yazıları ezberle. 10) Sıradan bir kimse zamanı nasıl harcayacağını düşünür. Akıllı insan ise zamanı nasıl değerlendireceğini düşünür. Zira kaybedilen bir saniyeyi dünyanın bütün hazineleri getiremez.
- ☉ Gece yatağına uzandığın zaman, o gün ne yaptığını ve yarın ne yapacağını kendine sormadan uyuma.
- ☉ Gene bil ki, çalışma sevgisi güçlükleri yenmekten doğar ve kuvvetlenir. Güçlüğü yenmekten hâsıl olan manevi zevk eşsizdir. Emin ol ki, harpte zafer yılmayanındır. Sebat önünde güçlükler erir ve imkânsız görünen mümkün olur.
- ☉ İşinde rastladığın güçlüğü evvela parçalara ayır. Her parçayı birer birer sırayla yen. Mesela bir dersi en basit elemanlarına; kısım, fasıl ve bahislere ayır. Sırayla her bahsi iyice noksansız öğrenip

anlamadan, diğer fasıla geçme. Yani attığın adımı iyice basmadan, diğerini atma.

- © Hasta ve yorgun değilsen tatil aylarında bile yavaş ve az da olsa çalış. Ta ki çalışma ihtiyacın körlenmesin ve tekrar çalışmaya koyulmak için zahmet çekmeyesin. Dinlenme bahanesiyle asla boş durma. Boş oturmanın içi, işlemeyen demir gibi, pas tutar.
- © Bir işi yapmaya koyulduğunda telaşlanıp sabırsızlanma. Sakin ve metin ol. Yol al, fakat acele etme. Sindirerek çalış ve öğren. İşinde ve dersinde herhangi bir fikir ve noktayı ihmal edip geçme. Küçük ihmalen bazen büyük zararlar doğduğunu unutma.
- © En yeni fikirler, eski fikirlerin elbise giymiş halleridir. Dilbilgisi bir gaye değil araçtır. Asıl amaç olan fikir zenginliğidir. Kişinin kıymeti dilinin altında ve kaleminin ucunda gizlidir. Onu öz ve yazı açığa vurur.

## İstismar Çocuğun Sağlığına ve Gelişimine Zarar Verir

Çocuk doğduğu andan itibaren büyüme süreci içinde ailesiyle ile kurduğu etkileşimden çıkardığı sonuçları özümseyerek kişiliğinin ve ruhsal yapısının temellerini oluşturmaktadır. Toplumların geleceği olan çocukların fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı yetiştirilmeleri oldukça önemlidir. Çocuk anne babaya sadece beslenme, barınma gibi fiziksel ihtiyaçlar değil sevgi, şefkat, ilgi vb. duygusal ihtiyaçları içinde muhtaçtır. Çocuk sevgi dolu ve huzurlu bir aile ortamında oluşturduğu kişilik yapısı ile sosyal ilişkilerini ve topluma uyumunu sağlar.

Çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyen, bir yetişkin, toplum ya da devlet tarafından bilerek ya da bilmeyerek yapılan hareket ya da davranışlara "Çocuk İstismarı" denmektedir. Çocuğun sağlığı, fiziksel veya psikolojik gelişimi için gerekli ihtiyaçların karşılanmaması ise "Çocuk İhmali" olarak tanımlanmaktadır.

Çocukların fiziksel, zihinsel ya da ruhsal sağlıklarına zarar veren, gelişimlerini engelleyen tutum ve davranışlar 5 şekilde sıralayabiliriz.

- © **Fiziksel İstismar:** Çocuğun anne baba, öğretmen, bakıcı gibi çocuğa bakmakla yükümlü kişiler tarafından gerçekleştirilen, dayak atma, yakma, ısırma, sarsma, kaynar suyla haşlanma gibi olaylar sonucunda kaza dışı her türlü yaralanmasıdır.
- © **Duygusal İstismar:** Çocuğun duygusal

bütünlüğüne ve kişilik gelişimine zarar veren her türlü davranış ve eylemlerdir. Reddetme, yalnız bırakma, baskı, sevgiden ve uyarandan yoksun bırakma, aşağılama, tehdit, korkutma vb. eylemlerdir. Sıklıkla diğer istismar türlerine eşlik eder.

- © **Cinsel İstismar:** Çocuğun kendisinden en az 4 yaş büyük bir kişi tarafından cinsel haz amacı ile zorla ya da ikna edilerek cinsel etkileşime maruz bırakılmasıdır.
- © **Ekonomik İstismar:** Çocuğun gelişimini engelleyici, haklarını ihlal edici işlerde ya da düşük ücretli iş gücü olarak çalışması veya çalıştırılmasıdır.
- © **Çocuk İhmali:** Çocuğun beslenme, barınma, giyim, hijyen, oyun, eğitim, güvenlik ve sağlık hizmetini sağlama görevinin reddedilmesi ya da yerine getirilmemesidir.

Çocuk ihmal ve istismarı çocuğun duygusal gelişimini ve kişilik gelişimini doğrudan etkilemekte, ileriki yaşantısında sağlıksız kişilik geliştirmesine neden olmaktadır.

Yapılan bir eylem, eylemi yapanın niyetine göre değil çocuk üzerinde bıraktığı etkiye göre istismar teşkil eder.

## Çocuk İstismarı Ve İhmali Açısından Sokakta Çalışan Çocuklar

Çocuk, masum, duyarlı ve bağımlı bir varlıktır. Dolayısıyla toplumun geleceği için çocuğun yetişmesi, bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlaksal gelişimi ile ilgili önlemlerin alınması gerekmektedir. Toplumsal gelişimin temel taşı çocuklardır. Her kuşak geçmiş kuşaklardan aldığı sosyal mirası korur geliştirir ve kendinden sonraki kuşaklara bırakır. Yüzyıllarca süren yoğun uğraşların sonunda ekonomik, sosyal ve kültürel kazanımlar sağlanmış ve dünyanın hemen her yerinde insanlığın yaşam kalitesinde gelişmeler gözlenmiştir. Toplumsal gelişimin sağlanması çocukların "yeterli bir hayat seviyesine" sahip olması ile mümkün olabilir. Çocuğun psiko-sosyal, kültürel ve biyolojik gelişiminin sağlanması sağlıklı kuşakların oluşumunun ana koşuludur.







Çocuk emeğinin kullanımı veya çocuğun erken yaşta çalışma yaşamında yer alması sorunu, birçok ülkede olduğu gibi, ülkemizde de yaşanan temel problemlerden biri

haline gelmiştir. Ancak, çocukların çalışmalarına neden olan toplumsal etkenler, ülkeden ülkeye veya ülke içinde yaşanan kentin özel şartlarına göre değişiklik gösterebilir. Her ne kadar farklı toplumsal ve kültürel kaynakları olsa da erken yaşlarda çalışma yaşamına katılma çocuk açısından çeşitli sorunlara sebep olabilmektedir. Bu sorunlar; sosyal, psikolojik ve fiziksel problemler şeklinde tezahür edebilir. Gelişmekte olan ülkelerin çoğunda olduğu gibi, ülkemizde de çocukların erken yaşlarda çalışmaya başlamalarında ailenin içerisinde bulunduğu yetersiz ekonomik şartlar en önemli faktörler arasında yer alır. Aynı şekilde, çocukların çalışmasında ailenin geldiği geleneksel sosyo-kültürel çevrenin oluşturduğu bilinç düzeyi de etkili olabilmektedir.

Çocukların çalıştırılması, çocuk işgücünün istismarı, sokakta çalışan ve sokakta yaşayan çocuklar sorunu günümüzde çözüm bekleyen sorunlardan biridir. "Sokak çocukları olgusu", dünya gündeminin en üst sıralarında yer alan ve ivedilikle çözüm bekleyen bir toplumsal sorundur. Bu çocuklar, yeterli eğitimden, sağlık hizmetlerinden ve temel özgürlüklerden yoksun bir biçimde sokakta bulunmaktadır. Çocukların sokakta bulunma nedenleri ve sokakta buldukları süre içinde maruz kaldıkları ihmal ve istismar biçimleri, onların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını bozmakta, geleceğe güvenli hazırlanmalarını engellemektedir. Bu nedenle sokakta yaşayan ve çalışan çocuklar sorunu, uluslararası toplumun ele aldığı ilk ve en önemli konuların başında gelmektedir. ILO, UNICEF, AB gibi uluslararası kuruluşlar dünya çapında proje ve hizmet modeli odaklı çalışmalar yaparak sorunun çözümüne önemli katkı sağlamaktadırlar.

Dünyanın her yerinde yollarda, kent meydanlarında görülen sokakta çalışan çocukların fiziksel görünürlüklerine karşın genellikle görmezden gelinen ve dışlanan çocuk grubunu oluşturmaktadırlar. Bütün fiziksel görünürlüklerine karşın, paradoksal bir biçimde en görünmezler arasında olmaları dolayısıyla da bu çocuklara eğitim ve sağlık gibi temel hizmetlerin ulaştırılması ve koruma sağlanması çok güçtür.

Dünya genelinde sokakta çalışan ve yaşayan çocuklarının sayısal boyutu ile ilgili kesin bir sayı vermek mümkün değildir. Ancak, yapılan tahminlere göre bu sayının 10 milyon civarında olduğu söylenebilir. Kentsel nüfus artışı ve kentleşme hızına bağlı olarak bu sayının daha da artacağını öngörmek mümkündür. Sanayileşmiş en zengin büyük ülkelerinin kentleri dâhil, dünyanın her yerinde sokakta çalışan ve yaşayan çocukları bulmak mümkündür.



Dervişoğlu, Suat., (2012), Çocuk İstismarı ve İhmali Açısından Sokakta Çalışan Çocuklar ve Avrupa Birliği Uygulamaları, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Avrupa Birliği Anabilim Dalı, İstanbul (kısaltılmıştır.)

### Çocuğa "Aşkı" Demek İstismar Nedeni Olabilir!

Çocuklarınıza aşkı demek onları ilerde kendilerinden büyük kişilerin sevgisine muhtaç veya istismara açık bir kişiliğe büründürebilir. Kendinden büyük kişilerin cinsel anlamda sevgisine muhtaç olmak çocuğun özellikle ergenlikle başlayan süreç ve sonrasında cinsel olarak istismar edilmesine neden olabilir.



Evet o sizin en değerliniz, evet dünyada bir insana duyulan en derin ve gerçek sevgi evlat sevgisi... Ama bu sevgiyi ifade ederken ebeveynlerin düştüğü ciddi hatalar bulunmakta. Çocukların ruh sağlığı ve cinsel kimliklerini göz önüne alarak bu hatalardan uzak durmalıyız.

Psikoloji kuramlarına baktığınızda çocuk kimlik oluşumunda anne babayı model alır. Cinsel kimlik ve yetişkin hayatı boyunca sürdüreceği karşı cins ilişkisini de ebeveynlerinin kurduğu 'karı koca' ilişkisi ve kendisinin karşı cins ebeveynle kurduğu ilişkiyi baz alarak oluşturacaktır.



## Bağımlılık Nedir? Nelere Bağımlı Olunur?

### Bağımlılık Nedir?

Türkiye'de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır.

Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkiler. Toplumun felaketi sayılabilecek bağımlılıkları engellemek ancak iyi bir koruyucu halk sağlığı yaklaşımıyla mümkün olur.

Psikiyatrik bir sendrom olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca üçünün bir arada görülmesi yeterlidir.

- © Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- © Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- © Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- © Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- © Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- © Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- © Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek.

### BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir iştir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

Bağımlılık ciddi bir hastalıktır. Bağımlılığa ilişkin beyinde birçok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimler saptanmıştır. Bağımlılık tedavisi, belirli şemaları ve ilkeleri içeren kapsamlı bir protokol ile sağlanabilir. Bağımlı kişiler bağımlılığın bir hastalık olduğunu kabul eder ve hastalıklarda uyulması gereken kurallar olduğunu bilirse tedaviye uyumları artmaktadır.

\*\*Ayrıntılı bilgi için [tbm.org.tr](http://tbm.org.tr) adresini tıklayınız.

### Bağımlı Kimdir?

Öncelikle madde kullanan herkesin "bağımlı" olma riski vardır. Daha önce de bahsedildiği gibi, bağımlılık biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır. Kişinin alışılmış olan herhangi bir ilaç veya maddeye karşı engellenmesi imkânsız psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması, alınan miktarın ve alınma sıklığının giderek artması, alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve bu ilaç veya madde alınmadan günlük hayatın sürdürülmesinin imkânsız hale gelmesidir. Bağımlılık süreklilik gösteren bir hastalıktır. Kişiyi uğradığı tüm kayıplara rağmen madde aramaya zorlar.

### Bağımlılığın Altında Yatan Sebepler Nelerdir?

Bağımlılığın biyolojik, sosyal, psikolojik, davranışsal ve genetik nedenlerden kaynaklandığı bilinmektedir. Fakat nedenini tek bir etken ile açıklamak mümkün değildir. Olasılıkla birçok etken bir araya geldiğinde bağımlılık tablosu oluşmaktadır. Aile araştırmaları özellikle ikiz çalışmaları genetik ve çevresel etkenlerin önemini birbirinden ayırmamıza yardımcı olmaktadır.

Evlalık verme tipi araştırmalarda, çocukların biyolojik anne babalarından doğumdan kısa bir süre sonra ayrıldıkları ve bir daha haberdar olmadıkları durumlarda bile bağımlılık problemi olan ebeveynlerin çocuklarında, "bağımlılık riskinde" anlamlı bir artış olduğu görülmektedir.

Genetik olarak birden fazla genin bağımlılığın gelişimine katkıda bulunduğu kabul edilmektedir.

Değişik sosyal gruplarda yapılan çalışmalarda bağımlılık gelişimi için farklı sosyokültürel teoriler geliştirilmiştir. Sosyokültürel faktörlerin araştırılması ne kadar zor olsa da çevresel olayların bağımlılık gelişiminde önemli bir risk olduğunu bilmekteyiz.

## Bağımlılıkta Beyinde Neler Oluyor?

Bağımlılığın gelişmesinde beyin ödül merkezi olarak bilinen ventral tegmental alan, beyin muhakeme, karar verme, dürtü denetimi gibi birçok fonksiyonlarından sorumlu frontal korteks, duyguların yönetiminden sorumlu amigdala, öğrenme ile ilişkili Nucleus Accumbens ve Striatum gibi birçok beyin bölgesinin sorumlu olduğu bilinmektedir.

Bağımlılığın her bir aşamasında beyin farklı bölgelerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Madde kullanımı, ödül merkezinden yüksek miktarda dopamin salgılanmasına neden olur. Salgılanan bu dopamin kişinin yoğun haz almasına neden olur. Madde alımının tetiklediği dopamin salınımı, zaman içerisinde frontal korteksi etkileyerek yanlış karar alınmasına, seçilen eylemlerin madde kullanımı yönünde olmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda dopamin, Nucleus Accumbens ve Striatum gibi beyin öğrenme ile ilgili bölgelerini de etkileyerek öğrenme yetisinin bozulmasına neden olur. Madde bağımlılığı gelişen kişilerde, yeni bilgiyi öğrenme, kaydetme ve hatırlama yetilerinde de bozukluk gelişmektedir. Bağımlılık yapan tüm uyuşturucular doğrudan ve dolaylı olarak beyin zevk alma hissini kontrol eden ve düzenleyen ağı etkilemektedir.

## Bağımlılık Tanısını Nasıl Konulur?

Bir yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi kendini göstermeli, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ve işlevsellikte düşmeye yol açmalıdır:

- © Maddenin tasarlandığından daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması.
- © Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar.
- © Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok zaman harcamak.
- © Madde kullanımı için çok büyük bir istek duymak veya kendini zorlanmış hissetmek.
- © Tekrar eden kullanım sonucu (işte, okulda, evde) sorumluluklarını yerine getirememek.
- © Olumsuz etkilerine rağmen (toplumsal ve kişiler arası sorunlar) kullanıma devam etmek.

- © Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması.
- © Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi kullanmaya devam etmek.
- © Fizyolojik ya da psikolojik sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek.
- © Maddeye tolerans gelişmiş olması.
- © Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin (bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.) ortaya çıkması.
- © Her maddenin yoksunluk belirtisi göstermediğinin de unutulmaması gerekir.

Özetlersek, kişi;

- © Maddeyi artırıyorsa,
- © Yoksunluk belirtisi (depresyon-kramp) yaşıyorsa,
- © Madde alınması ile rahatlıyorsa,
- © Ruhsal, bedensel, sosyal zarar yaşıyorsa,
- © Sorumluluklarını ihmal ediyorsa, madde bağımlılığı açısından gözden geçirilmesi faydalıdır.

## "Madde" Dendiğinde Ne Anlıyoruz?

Madde, vücuda girdiğinde ruhsal, davranışsal ve fiziksel değişikliklere neden olup, bağımlılık yapabilen, kimyasal uyuşturucu ya da uyarıcı maddelerdir. Bu maddeler doğal ya da sentetik olabilir.

DSM-5'te 10 ayrı madde kümesi tanımlanmıştır:

1. Alkol
2. Kafein
3. Kenevir (esrar)
4. Halüsinojenler (LSD, meskalin, fensiklidin vb.)
5. Uçucular (tiner, benzin, gazolin, bali vb.)
6. Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon vb.)
7. Dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler (diazepam, klorazepat vb.)
8. Uyarıcılar (amfetamin, ekstazi, kokain vb.)
9. Tütün
10. Diğer bilinmeyen maddeler





## Başka Bağımlılıklar

Sonunda ödül olan her şey bağımlılık yapabilir. Davranış bağımlılıkları en az madde bağımlılıkları kadar yaşamı altüst edebilme gücüne sahiptir. Buna ek olarak bilgisayar oyunları, internet bağımlılığı, sanal alışveriş bağımlılığı, yeme, spor, seks, nikotin, kumar, şans oyunları, teknoloji, ilişki/aşk/insan, sosyal medya bağımlılığı da tedavi edilmesi gereken diğer bağımlılık türlerini oluşturmaktadır. Bu tür bağımlılıklar, davranış bağımlılıkları olarak adlandırılır.

Bağımlılık türlerinden biri de internet bağımlılığıdır. Özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında oldukça yaygın görülmeye başlanmıştır. Ve sitedeki bir başka yazı sadece teknoloji/internet bağımlılığına ayrılmıştır.

Bahis ve kumar eskiden beri var olan bağımlılık çeşitleri iken, buna çevrimiçi bahis oynama da eklenmiştir. Kumarbazlar kaybettiklerini geri alacaklarına inanırlar. Sosyal ve maddi kayıpları arttıkça kumar oynama davranışlarını ve yalanlarla örtmeye çalışırlar. Sinirlilik ve sınırlar hayatlarının vazgeçilmez parçaları olur. Kanun dışı yollara başvururlar, sahte çekler yazarlar, tasarruflarını tüketirler ve borçlanırlar. Hasta kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eder. Ancak heyecan ve uyarılma için kumarı sürdürür. Bu hastalar genelde son aşamada ilişki problemleri ya da yasal sorunlar nedeniyle tedavi arayışına girerler.

Bağımlılık ve aşk (insan bağımlılığı) arasındaki ilişkiyi tartışmak ve aşkı bir bağımlılık olarak incelemek önemlidir. Eğer aşk bir tür bağımlılıksa onu ortaya çıkaran sebeplerin bağımlılığı ortaya çıkaranlarla aynı olması gerekir. Bu nedenle, tıpkı diğer bağımlılıklar gibi, aşkın da bir haz ve eksiklikten kaynaklanabileceğini değerlendirmek uygundur. Bağımlı olduğumuz maddenin ya da âşık olduğumuz

insanın bizdeki bir boşluğu doldurduğu, bir eksikliği tamamladığı için vazgeçilmez olduğu ortadadır.

## Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler Nelerdir?

Bağımlı olunca beyine neler olduğunu biliyorsak da bağımlı olmak için kişinin kaç kez madde kullanması gerektiğini tahmin etmek mümkün değildir. Bağımlılığa giden yolda genlerin, çevrenin ve gelişim gibi faktörlerin dâhil olduğu birçok değişkenin bir kombinasyonu söz konusudur.

**Aile ilişkileri:** Ailesel faktörlerin madde kullanımı, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığını etkilediği gösterilmiştir. Ebeveynlerden biri veya ikisinin ya da ailedeki diğer üyelerin alkol, uyuşturucu problemi olması, suç niteliğinde hareketlerde bulunmaları, ailedeki diğer bireylerin de bağımlılık riskini yükseltmektedir.

**Akranlar ve Çevre:** Uyuşturucu kullanan arkadaş çevresi olan kişiler, uyuşturucuyu denemeye daha meyillidirler. Akademik başarısızlıklar ve yetersiz sosyal beceriler, kişileri uyuşturucu kullanmaya iten bir diğer sebeptir. Bağımlılık öğrenilen ve bulaştırılan bir durumdur. İnsanoğlunun çok temel güdülerinden biri olan merak çok tetikleyicidir. Uygun davranış ve tavırlar değerlidir çünkü gençler sadece davranışları esas alır. Önemli diğer bir nokta ise toplumun anlayacağı, hak vereceği, bilinçlenip "maddeye hayır" diyebileceği politikaların oluşturulmasıdır.

**Kullanılan Maddeye Erişebilme Kolaylığı:** Erişebilirlik, maddeyi elde etme kolaylığı veya zorluğunu, özellikle maliyet ve ulaşmak için gereken fiziksel çabanın miktarına bağlı olarak belirlenen bir dizi fiziksel, sosyal ve ekonomik şartları ifade etmektedir.

**Erken Başlama:** Herhangi bir yaşta uyuşturucu kullanmak bağımlılığa sebep olabilir. Ama araştırmalar gösteriyor ki, kişi ne kadar erken madde kullanımına başlarsa, bağımlı olma riski o kadar yükselir.

**Kullanım Şekli:** Dumanını soluyarak ya da enjeksiyon yoluyla vücuda giren uyuşturucuların bağımlılık yapma riski daha yüksektir. Bu iki şekilde vücuda giren uyuşturucu maddeler, beyne saniyeler içinde ulaşır ve zevk duygusu yaratırlar. Bu zevk



duygusu birkaç dakika içinde sönebilir ve kişiyi daha düşük duygu durumlarına çeker. Araştırmacılar bu düşük duygu durumun (low feeling drive) kişiyi kendisini yeniden iyi hissetmek için motive edip tekrar kullanmaya iten bir faktör olduğuna inanmaktadır.

## Bağımlılıkla İlgili Yanlış Bildiklerimiz

"Bağımlılık bir seçim ve irade sorunudur, gerçekten istenirse bırakılır. Bağımlılık kişinin zafiyetidir ve iradesi ile çözmesi gereken bir sorundur, kişinin kendisinden başka kimsenin yardımı olmaz."

Bağımlılık bir hastalıktır. Bağımlılık beynin istemli olarak kontrol edilemeyen alanlarında oluşur. Kişinin psikolojik olarak istek duyduğunu belirtmesi bir irade sorunu ya da şımarıklık değil, hastalıktan kaynaklı beyninin verdiği bir tür alarmdır. İrade ancak maddeyi bırakma ve iyileşmeyi seçme noktasında devreye girer.

"Bir maddeye bağımlılığınız varsa her şeye bağımlılık geliştirirsiniz."

Çoklu bağımlılık sıklıkla görülen bir durum olmakla birlikte herkes için geçerli değildir. Bu durum daha çok, her bir madde ya da davranışın kişinin beyin kimyasıyla ne ölçüde eşleştiğiyle ve yaşadığı bağlamla ilgilidir.

"Bağımlılığın geni var; bu yüzden ailede varsa kişi de bağımlı olur."

Bir kişinin birinci derece akrabaları bağımlı olsa bile, bu o kişinin de bağımlı olacağı anlamına gelmez. Araştırmalara göre genlere atfedebileceğimiz pay yüksek bir oran gibi gözükse de bağlam ve kişisel deneyimler genetik yatkınlığın aktif hale geçebilmesinde oldukça büyük bir paya sahiptir.

Bağımlılığı yalnızca genetik yanıyla ele alan bir yaklaşım; ailesinde aktif bir bağımlılık görmemiş birçok kişinin kendisinde herhangi bir yatkınlık olmadığını düşünerek sahte bir güven duygusuyla riskli deneyimlere adım atmasına ön ayak olurken, tedavi görmek isteyen birçok bağımlının da asla iyileşemeyeceğini düşünerek tedavi girişimi baltalamaktadır.

"Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor... Ben kontrol edebilirim... Benim iradem güçlüdür... Sadece zayıf bireyler bağımlı olur. İstedğim an bırakabilirim... Bağımlılık eğitimsiz, güçlü aile bağları ve ahlaki değerleri olmayan insanların sorunudur."

Bağımlılık ayırım yapmadan toplumun her kesimini içine alan bir hastalıktır. Her yaştan, her etnik yapıdan, her kültürden, her dini ve felsefi inançtan, her sosyoekonomik yapıdan insanı etkiler. Genellikle bağımlı kişiler kendi kişisel inançları, değerleri ve ahlaki anlayışlarını da ihlal edecek şekilde davranmaya eğilimlidir.

"Bir kere kullanmaktan bir şey olmaz... Esrar alkolden daha zararsızdır... Esrar doğaldır, sadece bir otur, zarar gelmez... Madde yaratıcılığı geliştirir, üretkenliği artırır..."

## Bağımlılığa Tedavi

Madde bağımlılığı ya da diğer davranış bağımlılıkları tedavi edilebilir hastalıklardır. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerin, maddeyi/davranışı bırakma oranları oldukça yüksektir.

Bağımlılık tedavisi; farmakolojik yaklaşımların yanı sıra psikososyal değişkenlere dikkat edilerek uygulanacak geniş kapsamlı bir tedavi ve rehabilitasyon programı gerektirir. Bir kişinin tedaviyi kabul etmedeki gönüllülüğü, yaşam olayları, aile ilişkileri, bağımlılığın şiddeti ve komplikasyonlarına göre zamanla değişir. Bu nedenle tek bir bağımlılık tedavisi yöntemi yerine kişinin içinde bulunduğu durum (biyolojik-psikolojik-sosyolojik) özelinde tedavi programları geliştirilmelidir.

\*\*<http://www.iremyalugulubil.com/>

