

Lise Dönemi

En Sık Karşılaşılan Sorunlar
Öğretmenlere Öneriler
Velilere Öneriler



2022

LİSE DÖNEMİNDE
KARŞILAŞILAN
DAVRANIŞ
PROBLEMLERİ VE
ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

YEME BOZUKLUKLARI

Genel olarak, yeme bozuklukları anoreksi (sinirsel iştah kaybı) ve bulimia (sinirsel yeme) olarak ikiye ayrılır.

Anoreksik çocuk ve ergenler kendilerini yemekten mahrum ederler ve hastalık aşırı derecede kilo kaybı olarak ortaya koyar.

Düşünceleri yemek ve kalori tabloları etrafında döner, aşırı derecede egzersiz yaparlar ve insanlar kilo verme çabalarına karıştıklarında saldırganlaşır ve fazlasıyla sinirlenirler. Anoreksi genellikle ergenlik döneminde başlar, ancak sekiz on yaş arasında da görülebilir.

Bulimia hastası çocuklar ve ergenler aşırı derecede yeme atakları yaşar ve ardından kilo almamak için kendilerini kusmaya, perhiz yapmaya, aşırı derecede egzersiz yapmaya ve laksatif tabletleri almaya zorlar. Bulimia genellikle 16-18 yaşlarında başlar.

Aileye Öneriler

- Hastalığı ciddiye alın
- Yeme bozukluklarının neler olduğu hakkında bilgi edinin
- Çocuk veya ergenin profesyonel yardım almasına yardımcı olun
- Bu bozukluk ve belirtilerini göz önüne alan "hazır" aktiviteler planlayın
- Onları rahatlatın, örn: "Unutma, durumun iyiye gidecek. Tedavisi olan bir hastalık yaşıyorsun" gibi rahatlatıcı cümleler söyleyin
- Çocuğa/ergene onun canını sıkan tavsiyelerde bulunmayın: "Senin yerinde olsaydım..." veya "Kendini toparla" gibi cümleler kurmayın. Yeme bozukluğu olan çocuk veya ergenin yemeyle, kilo vermeyle ve görünümüyle ilgili düşünme konusunda zorlamayı kontrol etmesi mümkün değildir
- Sitem etmekten kaçının ve sabırlı davranın. Yeme bozukluğunu tedavi etmek zaman alır
- Çocuk veya ergenin neden hasta olduğu konusunda uzun tartışmalara girmeyin
- Sorularınız varsa, günlük hayatta desteğe veya yardıma ihtiyacınız varsa, yardım alın
- Yeme bozukluğunun hastanın kendi hatası olmadığını unutmayın

Öğretmenlere Öneriler

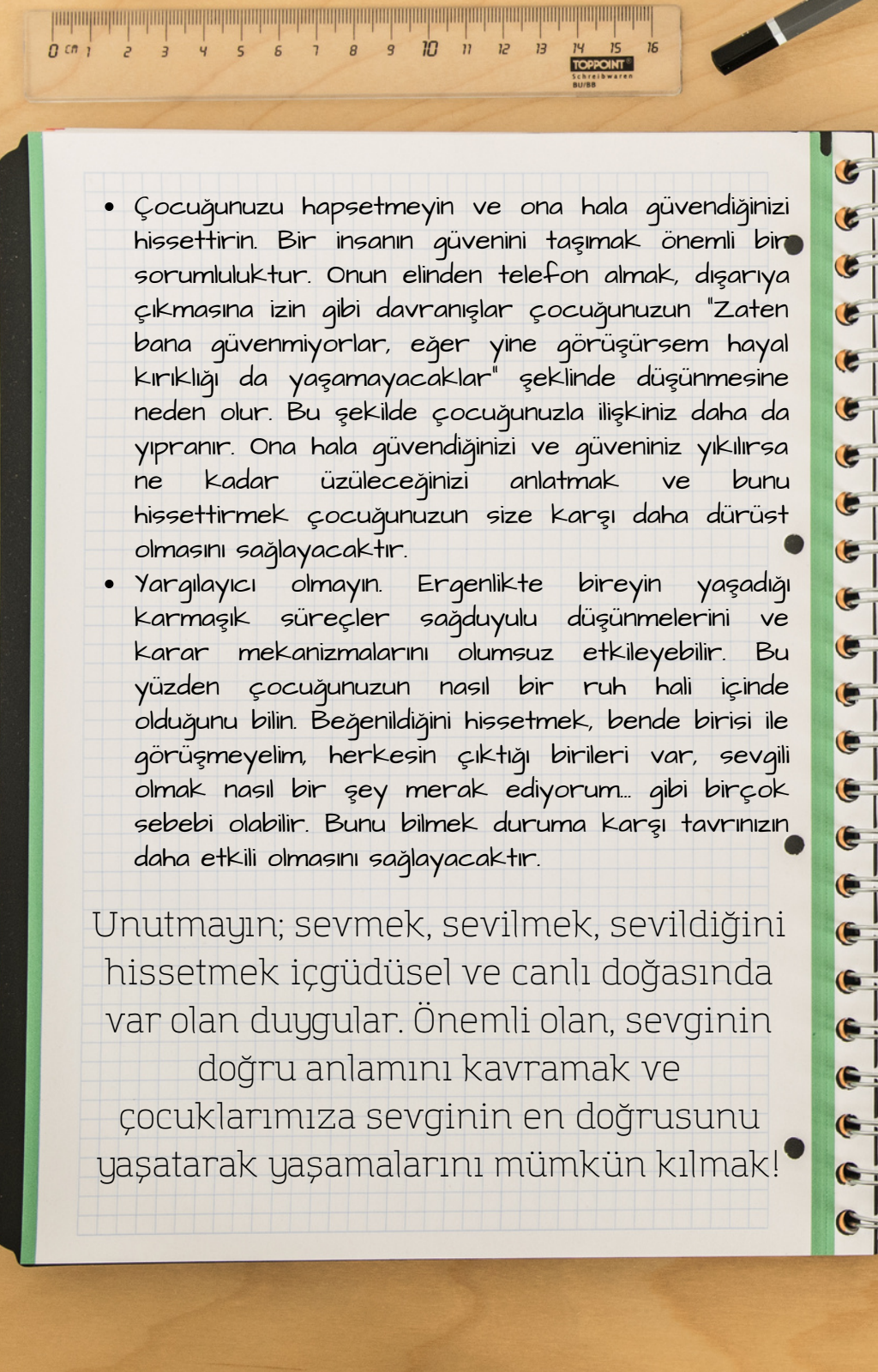
- Yeme bozuklukları hakkında öğretmenlere yönelik bilgilendirici seminer çalışmasının yapılması
- Okuldaki öğretmenlerin yeme bozukluğuna sahip ergenleri belirleme noktasında okul psikolojik danışmanı ile eş güdüm içerisinde çalışması
- Öğretmenler öğrencilere karşı empatik bir dil kullanmalı suçlayıcı yargılayıcı davranmamalı

ROMANTİK İLİŞKİ SORUNU

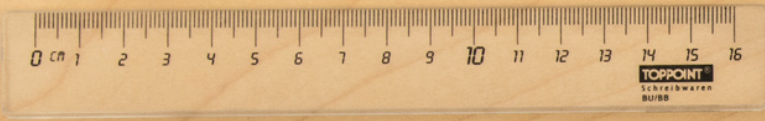
Ergenlik dönemi fiziksel, biyolojik, zihinsel, sosyal değişimlerin bir arada yaşandığı kişilerin yetişkin yaşamına ilk adım attığı veya yetişkinlik ile ilgili ilk deneyimlerini belirlediği bir dönemdir. Bu dönemde artık aileden daha fazla kendi akranlarıyla vakit geçirme ve onlarla kurulan yakınlık önem kazanmaya başlar. Birey özerkliğini hissetme ve ispat etme ihtiyacı içindedir. Bu yüzden akran gruplarında yeni şeyler deneme, kendini ifade etme, fikir belirtme ve kimlik kazanma vb. sebeplerle akranlarla geçirilen zaman artar. Henüz tam anlamıyla kişilik gelişimini tamamlayamamış ve duygusal devinimler yaşayan ergen birey karşı cinsle "romantik" düzeydeki ilişkileri ebeveynleri ilk anda tedirgin eder. Bu onların çocuklarının büyüdüğünü kabullenmek istememe, evden ayrılma ihtimalleri ile ilgili ilk yüzleşmeler, eğitimlerini aksatmaları ve sorumlulukları ile ilgili ihmal, çocuklarını korumakla ilgili endişeleri ebeveynlerde hazırlıklı da değilse krize hatta şoka bile neden olabilir. 11-18 yaşında ergen bir çocuğunuz varsa aileler için bu durumda sağlıklı tutum sergilemek için duruma hazırlıklı olmak gerekir. "Benim çocuğum yapmaz" diyerek çocuğunuza göndermede bulunmak hem onun duygularını bastırmasına veya daha farklı tehlikeli yollarla kendisini ifade etmesine sebep olabilir hem de konu ile ilgili oluşabilecek durumlarda hazırlıksız olup güç durumda kalmanıza sebep olabilirsiniz.

Veliye Öneriler:

- Çocuğunuza nasihat etmek yerine düşünce duygularını öğrenmeye çalışmalısınız. " Bir erkek/kız arkadaşının olamaz veya üniversiteyi kazanmadan erkek/kız arkadaş senin derslerini engeller" demek yerine onun bu konu hakkında düşüncelerini, duygularını öğrenmelisiniz. Flört/ çıkma hakkında ne düşünüyor?, vb. gibi.
- Çocuğunuzla güven ilişkisi kurun. Aslında bebeklikten başlayan ebeveyne bağlanma biçimi bireyin ebeveyni ile arasındaki güvenin temelini oluşturur. Çocuğunuzun size güven duyması ve sizin onun her durumda yanında olacağınıza bilmesi çok önemlidir. Çünkü her ergen birey çocuk olmakla yetişkin olmak arasında gidip gelir. Yetişkin gibi hareket etmek ister fakat çocuk gibi tedirgindir. Ve başı derde girince ailesini ister. Bu süreçte kızınızın ya da oğlunuzun görüştüğü, konuştuğu bir arkadaşı olabilir. Bunu öğrendiğinizde tepkisel tavırlar yerine onunla empati içeren cümlelerle hissettiklerinin normal olduğunu, davranışlarını ne şekilde düzenlemesi gerektiğini doğru ilişki nasıl yaşandığını ve kendini korumayı anlatmalısınız.
- Çocuğunuzu reddetmeyin. İlk duyduğunuzda fiziksel veya psikolojik şiddet uygulamak sizin çocuğunuzu tamamen kaybetmenize neden olabilir. Sizden aradığı güveni ve sevgiyi göremeyen çocuğunuz erkek ya da kız arkadaşına daha çok bağlanacak ve size daha fazla yalan söylemeye başlayacaktır.

- 
- 0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
TOPPOINT
Schreibwaren
Büro
- Çocuğunuzu hapsetmeyin ve ona hala güvendiğinizi hissettirin. Bir insanın güvenini taşımak önemli bir sorumluluktur. Onun elinden telefon almak, dışarıya çıkmasına izin gibi davranışlar çocuğunuzun "Zaten bana güvenmiyorlar, eğer yine görüşürsem hayal kırıklığı da yaşamayacaklar" şeklinde düşünmesine neden olur. Bu şekilde çocuğunuzla ilişkiniz daha da yıpranır. Ona hala güvendiğinizi ve güveniniz yıkılırsa ne kadar üzüleceğinizi anlatmak ve bunu hissettirmek çocuğunuzun size karşı daha dürüst olmasını sağlayacaktır.
 - Yargılayıcı olmayın. Ergenlikte bireyin yaşadığı karmaşık süreçler sağduyulu düşüncelerini ve karar mekanizmalarını olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden çocuğunuzun nasıl bir ruh hali içinde olduğunu bilin. Beğenildiğini hissetmek, bende birisi ile görüşmeyelim, herkesin çıktığı birileri var, sevgili olmak nasıl bir şey merak ediyorum... gibi birçok sebebi olabilir. Bunu bilmek duruma karşı tavrınızın daha etkili olmasını sağlayacaktır.

Unutmayın; sevmek, sevilme, sevildiğini hissetmek içgüdüsel ve canlı doğasında var olan duygular. Önemli olan, sevginin doğru anlamını kavramak ve çocuklarımıza sevginin en doğrusunu yaşatarak yaşamalarını mümkün kılmak!



Öğretmenlere Öneriler:

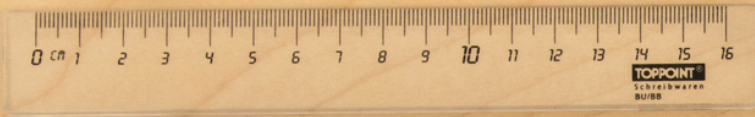
- Romantik ilişki sorunlarıyla ilgili öğretmenlere yönelik seminer çalışması yapılması
- Öğretmenlerin romantik sorunlar ilgili sorun yaşayan liseli öğrencilerin yardım alabileceği kişi ve kurumların öğretmenler tarafından tanıtılması
- Romantik ilişki sorunu yaşayan çiftlere yönelik atılacak adımları okul psikolojik danışmanının bilgisi dahilinde atmalı

TÜTÜN VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

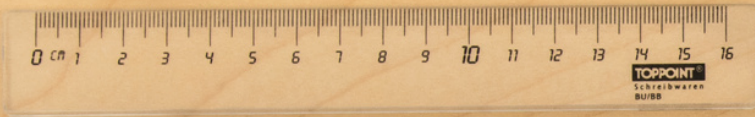
Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Nikotini vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur. Nikotin bağımlılığının ortaya çıkmasında en önemli rolü oynayan kimyasal madde dopamindir. Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Hayatında yaktığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin % 85'i maalesef sigara bağımlısı olur. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır. Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir

Aileye Öneriler

- Öncelikle çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin. Sigara alışkanlığı kazanmada en önemli etkenin model alma olduğunu, onun yanında yaktığınız her sigaranın onu ilerde bağımlılığa hazırladığını unutmayın. Ayrıca çocuğunuzun dumandan etkilenerek pasif etkilenim altında kalmasına da izin vermeyin.
- Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmeyin. Bunları bu şekilde ortada bırakmanız hayatın normal bir parçası olarak algılanmalarına, kanıksanmalarına sebep olmaktadır.
- Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin. Evinizi sigara içilmez bir alana dönüştürün.
- Sadece evinizde değil, arabanızda da sigara içmeyin ve içtirmeyin.
- Pek çok çocuk sigaraya ailelerinin özgürlük ihtiyaçlarını kısıtlayan kurallarına bir tepki olarak başlamaktadır. Koyduğunuz kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin. Gerekli esnekliği göstermemeniz çocuğunuzun size kendi farklılığını ve özgür olma ihtiyacını göstermeye çalışacağı hoşlanmayacağınız hareketlerle sonuçlanacaktır. Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kurallar çocuğunuzun yaşına, ihtiyaçlarına ve ilgilerine uygun olsun.



- Çocuklar, ergenlik çağında bile olsalar bilişsel gelişimlerinin bir sonucu olarak uzun vadeli düşünmekte zorlanırlar. Çocuğunuza hangi yaşta olursa olsun sigaranın kanser, kalp rahatsızlıkları gibi uzun vadeli zararları kadar kısa vadeli zararlarını da anlatın. Kötü kokmak, cildinin ve saçlarının sararması, parlaklığını yitirmesi, dişlerinin sararması gibi açıklamaların daha caydırıcı nitelikte olduğunu göreceksiniz.
- Çocuğunuza kendini özgür hissedebileceği aktiviteler sunmaya çalışın. Spor yapmak, müzikle uğraşmak, bir enstrüman çalmak gençler üzerinde koruyucu etkileri kanıtlanmış aktivitelerdir. Ayrıca bir hobi edinmek, bisiklete binmek, doğa yürüyüşleri yapmak gibi özgürlük duygusunu tatmin edecek faaliyetleri de özellikle tercih edebilirsiniz.
- Sigara kullanan birinden çocuğunuzun yanında bahsederken "Ne yapsın, çok derdi var!", "Sıkıntısı var da ondan içiyor." gibi insanın stresliyken sigara kullanması normalmiş havası veren cümleler kurmamaya özen gösterin.
- Çocuğunuzla tütün maddeleri kullanımı konusunda bir defaya mahsus değil, düzenli
- konuşmalar yapın. Çocuklar büyüdükçe bilişsel yapıları da değişmekte, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşmaktadır. Zaman içerisinde yaşına uygun hatırlatma ve uyarılar gerekli olacaktır.
- Seyrettiğiniz filmlerde, reklamlarda yer alan yanlış imalar hakkında çocuğunuzla konuşmayı âdet edinin. Ona gerçeğin ne olduğunu anlatın.
- Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başladığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini tartışın.



Öğretmenlere Öneriler:

- Okul psikolojik danışmanlarının öğretmenlere yönelik TBM tanıtıcı eğitimler düzenlemesi
- Öğretmenler öğrencilere karşı empatik bir dil kullanmalı suçlayıcı yargılayıcı davranmamalı
- Öğretmenlerin okul psikolojik danışmanı ile bağımlılık konusunda eş güdümün sağlanması gerekir.
-

MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu maddelerden zarar görülmesine rağmen bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Madde bağımlısı, her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırır. Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.

Bağımlılık yapan başlıca maddeler şunlardır:

Çeşitli uyuşturucular, uyarıcı ve hayal gördüren maddeler, sigara, alkollü içecekler, reçeteye alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar, bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler.

Bir kişi ne zaman bağımlı sayılır?

- Bir kişide aşağıda belirtilen maddelerden en az üçü, son 12 aylık zaman diliminde gözlemleniyorsa o kişi bağımlıdır:
- Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek arttırılması
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeniyle azaltılması ya da tamamen bırakılması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

Aileye Öneriler:

- Madde bağımlılığı konusunda ailelerin öncelikle bilmeleri gereken nokta, madde bağımlılığının özellikle ergenlik döneminde başladığıdır. Çocuklar ve ergenle tütün, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına kolaylıkla yakalanabilmektedirler. Çocukları ve ergenleri uyuşturucudan koruma konusunda en önemli etken ailelerdir. Bilinçli ebeveynler, erken yaşlardan itibaren sergileyecekleri doğru yaklaşımlarla çocuklarını zararlı alışkanlıklardan koruyabilirler.
- Çocuklar iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi değerleri ilk olarak aile ortamında kazanırlar. Anne babanın çocuklarının hatalı davranışlarını görmezden gelmeleri, hatalı davranışlar karşısında tepkisiz kalma, gülme, onaylama gibi uygunsuz tepkiler göstermeleri ya da bu davranışları tutarsız tepkilerle karşılamaları, çocukların olumlu değerleri kazanmalarında sorunlar doğmasına yol açmaktadır. Ebeveynin en önemli görevlerinden biri, çocuklarının sorumluluk duygusu kazanmalarını sağlamak ve kendilerini zarar verici davranışlardan korumayı öğrenmelerini desteklemektir. Temelde bu davranışları ve değerleri kazanan bir çocuğun ergenlik ve yetişkinlik hayatında kendini tehlikelerden koruması çok daha kolay olmaktadır. Ebeveynin kişisel bakım, genel sağlık, doğru beslenme, düzenli yaşam ve uyku, düzenli egzersiz gibi temel alışkanlıkları çocuğuna zamanında başarıyla kazandırması kişinin yetişkin hayatta kendini korumasını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını kolaylaştırmaktadır.



- Ailenin görevi, çocuğun ihtiyaç ve taleplerine uygun bir disiplin sistemi kurmak, baskıdan kaçınmak ancak kararlı ve tutarlı bir disiplinle davranarak sınırları belirlemek, çocuğa kendini ifade edebileceği güvenli bir ortam sağlamaktır. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çok katı kurallar koyduklarında da, çocuklarını hiç kural koymadan büyüttüklerinde de çocuklarının ileriki yaşlarda madde kullanımı riskini arttırdıklarını göstermektedir.
- Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmeli, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmaya gayret etmelisiniz. Oluşturduğunuz bu güçlü bağ, çocuklarınız hayatın dalgalı denizlerinde yol alırken onları dalgaların arasından çekip çıkartacaktır. Bunu sağlamak için aile içinde sağlıklı iletişim ve etkileşim konusunda bilgilerinizi arttırmaya gayret edebilirsiniz. Çocuklarınızla aranızda güçlü bağlar oluşturduğunuzda, çocuklarınız madde kullanımı konusundaki uyarılarınızı daha fazla dinleyecek ve dikkate alacaktır. Aşağıda çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ kurabilmenizi sağlayacak bir rehber bulabilirsiniz:
- Çocuklarınız kaç yaşında olursa olsun, onlarla her gün düzenli olarak sohbet etmeyi âdet hâline getirin. Gün boyunca yaşadıklarını onlarla paylaşın ve onlara günlerinin nasıl geçtiğini sorarak anlattıklarını dinleyin.



- Çocuklarınıza günlük olaylar, basit veya önemli kararlar hakkındaki fikirlerini sorun ve cevaplarını dikkatle dinleyin. Onların da görüşlerini bildirmelerine müsaade edin. Böylece onlara, görüşlerine değer verdiğinizi, onları önemli gördüğünüzü hissettirin.
- Çocuklarınıza karşı objektif olmaya, onları yargılamadan, suçlamadan dinlemeye gayret edin.
- Çocuklarınızı küçük yaşlardan itibaren yalan söylememeye alıştıran. Onları yalan söylemek zorunda bırakan, baskıcı, aşırı eleştirel ya da mükemmeliyetçi tavırlardan uzak durun.
- Çocuklarınıza öğütler ve tavsiyeler verin ancak çocukların sizi can kulağıyla dinlemelerini zorlaştıran, sürekli vaaz veren içeriklerle konuşmaktan kaçının.
- Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.
- Aileleriyle birlikte yeterli zaman geçiren ve kendilerini ailelerinin hayatının bir parçası olarak hisseden çocuklar, madde kullanımına daha az ilgi duymaktadırlar. Çocuğunuzla birlikte zaman geçirmek için oyun oynamak, müzik dinlemek, film izlemek, yürüyüş yapmak, kitap seçmeye gitmek vb. aktiviteler oluşturun.
- Çocuğunuzun üzgün veya kırılgan gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilenin. Ne yaşarsa yaşasın sizin ona yardım etmek için daima hazır olduğunuzu vurgulayın.



Öğretmenlere Öneriler:

- Okul psikolojik danışmanlarının öğretmenlere yönelik TBM tanıtıcı eğitimler düzenlemesi
- Öğretmenler okul psikolojik danışmanı ile bağımlılık konusunda eş güdümü sağlamalıdır



TOPPOINT
Schreibwaren
GmbH



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olarak iki gruba ayrılır. Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıklar arasındadır.



TOPPOINT
Schreibwaren
GmbH



Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin
- ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Teknolojinin, kişinin sorumluluklarını (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirmesinin önüne geçmesi



TOPPOINT
Schreibwaren
GmbH

Sebepler Neler Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişkiler kurmakta güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

Veliye Öneriler:

- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin "Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?" vb.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.



- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzuz uzak tutun.
- Çocuğunuzuz yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- internet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.



Öğretmenlere Öneriler:

- Okul psikolojik danışmanlarının öğretmenlere yönelik TBM tanıtıcı eğitimler düzenlemesi
- Öğretmenlerin okul psikolojik danışmanı ile bağımlılık konusunda eş güdümü sağlanmalıdır
- Öğretmenler öğrencilere karşı empatik bir dil kullanmalı suçlayıcı yargılayıcı davranmamalı

**GÜMÜŞHANE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ADRES: İNÖNÜ MAHALLESİ AYDIN
DOĞAN KÜME EVLER NO: 32/3
MERKEZ / GÜMÜŞHANE**

**Telefon : 0 (456) 213 43 47
Faks : 0 (456) 213 25 73
E-posta : 254496@meb.k12.tr**



@gumushaneram



gumushaneram

İŞİMİZ GÜCÜMÜZ İNSAN