



İLKOKUL DÖNEMİ

En Sık Karşılaşılan Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- ▶ Sigara (Pasif içicilik ve erken yaşta merak)
- ▶ Enerji içecekleri ve aşırı kafein tüketimi (İlerleyen yaşlarda bağımlılığa eğilim oluşturabilir.)
- ▶ Bilinçsiz ilaç kullanımı (ağrı kesiciler, uyarıcı ilaçlar)

Riskler

- ▶ Merak duygusu: Bu yaş grubundaki çocuklar, gördükleri her şeyi merak edip deneyimlemek isteyebilir.
- ▶ Reklamlar ve sosyal medya etkisi: Televizyonda veya internette gördükleri içerikler, zararlı maddeleri cazip gösterebilir.

▶ **Aile içi madde kullanımı: Ebeveynlerinin veya yakın çevresinin sigara, alkol gibi maddeler kullanması, çocuk için normalleşebilir.**

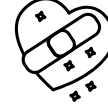


Önlemler

- ▶ Çocuğunuza yaşına uygun bir şekilde zararlı maddelerin zararlarını anlatın.
- ▶ Onunla vakit geçirin ve güvenli bir bağ kurun.
- ▶ Sosyal medya ve televizyon içeriklerini kontrol edin.
- ▶ Sigara ve zararlı alışkanlıkların olmadığı bir aile ortamı oluşturun.

Değerli Veliler,

Çocuklarımızın sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi için madde bağımlılığına karşı bilinçli olmak çok önemlidir. Her yaş dönemi farklı riskler taşır. Gelin, bu riskleri ve alınabilecek önlemleri birlikte inceleyelim.



OKUL ÖNCESİ DÖNEM

En Sık Karşılaşılan Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- ▶ Sigara dumanına pasif maruz kalma (ebeveyn veya yakın çevre içiyorsa)
- ▶ Evdeki ilaçlar ve temizlik malzemeleri (yanlışlıkla tüketme riski)

Riskler

- ▶ Pasif içicilik: Sigara dumanına maruz kalan çocuklarda ilerleyen yaşlarda solunum problemleri ve bağımlılığa eğilim artar.
- ▶ Yanlışlıkla madde tüketme: Temizlik ürünleri, ilaçlar veya kimyasal maddeler, çocukların keşfetme dürtüsü nedeniyle yanlışlıkla tüketilebilir.
- ▶ Model alma: Ebeveyn veya çevresindeki yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek taklit edebilir.

Önlemler



- ▶ Evde sigara içilmesine izin vermeyin ve temiz hava sağlayın.
- ▶ İlaçları ve temizlik maddelerini çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın.
- ▶ Çocuklarınıza sağlıklı alışkanlıklar kazandırın (örneğin, su içmenin önemini anlatın).



GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE MADDE KULLANIMI RİSKLERİ VE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME



Veli Broşürü



KAĞITHANE RAM

ORTAOKUL DÖNEMİ



En Sık Karşılaşılan Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- > Sigara ve elektronik sigara (vape)
- > Alkol (merak ve arkadaş baskısı nedeniyle deneyimleme eğilimi)
- > Uçucu maddeler (bali, tiner gibi çözücüler – düşük maliyetli ve erişimi kolay olduğu için risklidir.)
- > Kafein ve enerji içecekleri (sınav stresi ve uyanık kalma isteği nedeniyle artan kullanım)

Riskler

- > Kimlik arayışı: Ergenlik döneminde çocuklar, kendilerini kanıtlama ihtiyacı duyarlar.
- > Arkadaş baskısı: Sigara veya alkol kullanmaya teşvik edilebilirler.
- > Öz güven eksikliği: Madde kullanımı, bazı gençler için cesaret verici bir deneyim olarak algılanabilir.
- > Sosyal medya ve internet etkisi: Madde kullanımını normalleştiren içerikler, gençlerin ilgisini çekebilir.

Önlemler

> Çocuğunuzla açık ve yargılamadan konuşun.

> Arkadaş çevresini ve sosyal medyada takip ettiği içerikleri gözlemleyin.

> Öz güvenini geliştirmesi için destekleyici olun.

> Duygusal iniş çıkışlarını anlamaya çalışın ve stresle başa çıkmasını öğretin.



LİSE DÖNEMİ



En Sık Karşılaşılan Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- >> Sigara ve elektronik sigara (vape)
- >> Alkol (sosyal ortamlarda kullanım artışı)
- >> Esrar (arkadaş grupları içinde yaygınlaşabilen madde)
- >> Uyarıcı haplar (sınav stresine bağlı olarak kullanılan reçeteli ilaçlar)
- >> Uyuşturucu maddeler (bazı gruplarda popülerleşen bağımlılık yapıcı maddeler)

Riskler

- >> Bağımsızlık arayışı ve otoriteye karşı gelme: Ergenler, kendi kararlarını almak ister ve riskli deneyimlere daha açık olabilirler.
- >> Grup baskısı ve sosyal kabul ihtiyacı: Popüler olma isteğiyle madde kullanmaya yönelebilirler.
- >> Akademik stres: Sınav kaygısı ve başarı baskısı nedeniyle bazı gençler uyarıcı maddelere yönelebilir.
- >> Ulaşılabilirlik: Gençler, sigara, alkol veya uyuşturucu maddelere daha kolay erişebilir hale gelir.

Önlemler

- >> Onunla iletişiminizi güçlü tutun, sıkı yasaklar koymak yerine bilinçlendirin.
- >> Bağımlılıkla ilgili doğru bilgileri aktararak “hayır” diyebilme becerisi kazandırın.
- >> Duygusal destek sağlayın ve psikolojik dayanıklılığını artıracak aktiviteler önerin.
- >> Rol model olun ve ona sağlıklı başa çıkma stratejileri öğretin.



MADDE KULLANIMINI ÖNLEMENİN İÇİN TEMEL ADIMLAR



Güçlü bir aile iletişimi kurun.

Çocuğunuzun sorunlarına duyarlı olun ve yargılamadan dinleyin.



Arkadaş çevresini takip edin, sağlıklı sosyal ortamlar sunun.

Sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını öğretin (spor, sanat, meditasyon gibi).



Unutmayın! Çocuklarımızı bağımlılıktan korumanın en güçlü yolu onları anlamak, desteklemek ve bilinçli bireyler haline getirmektir.

BİZİ TAKİP EDİN!

 [kagithaneram.meb.k12.tr](https://www.kagithaneram.meb.k12.tr)

 [kagithane.ram](https://www.instagram.com/kagithane.ram)

 [kagithaneram](https://www.kagithaneram)

