

MADDE BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

Ülkemizde madde kullanımı çok yaygın olmasa da yapılan çalışmalar uyuşturucu kullanım oranının ülkemizde hızla arttığını göstermektedir. Bu çalışmalarda kişinin madde kullanmaya başlamasının başta gelen nedeninin merak olduğu belirlenmiştir. Bunu, sorunlardan kaçmak ya da onların üstesinden gelme isteği ile madde kullanmak takip etmiştir. Kullanım yaşının düşmesi de göz önüne alındığında özellikle ergenlerin, bu dönemdeki kabul görme ihtiyacının etkisiyle; arkadaşlarının beğenisini kazanmak, onların dikkatini çekmek ve eğlenmek ya da gruplarındaki baskıya/ısrara dayanamadıkları için sigara denemeye ve madde kullanmaya başladıkları; sonra sürekli kullanıcı haline geldikleri görülmüştür.

Gençler bir ülkenin geleceği olduğuna göre, yetişmelerinde en büyük pay, sağlıklı bir toplumun temellerini oluşturan eğitim kurumlarına düşmektedir. Gençlerin olumsuzluklardan kurtarılmasında, sağlıklı ve sorumlu kişiler olarak yetişmelerinde ebeveynleriyle birlikte en değerli rehber olan öğretmenler, öğretimden ziyade eğitime önem vererek her konuda kendilerini sürekli geliştirmeli, donanımlı ve hazır olmadırlar. Öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarını her zaman göz önünde bulundurmalı ve dönemsel çatışmalarına ilişkin farkındalık kazanarak önleyici ve geliştirici bir yaklaşımla hareket etmelidirler. Madde bağımlılığı da öğretmenlerin bu yaklaşımla ortaya koydukları çalışmalarında hep gündemlerinde olması gereken bir konudur.

Madde kullanan kişiyi öğretmen nasıl anlar?

Eğer bir öğrencinin devamsızlığı artıyor ya da notları belirgin biçimde düşüyorsa bunun bir nedeni de madde kullanmaya başlaması olabilir. Bununla birlikte, giyimine, görünüşüne özenmemesi, hareketlerinde yavaşlama ve sürekli yorgun olması, derste uyuklamaya başlaması ya da aşırı sinirli olması, arkadaş grubunun değişmesi, arkadaş ve öğretmenleriyle daha sık kavga etmesi madde kullandığına ilişkin ipucu niteliği taşımaktadır. Çocukların ne gibi arkadaş gruplarında yer aldığını bilmek, grupların davranış kalıplarından haberdar olmak da önemli ipuçları verebilir.

İyi bir öğretmen olarak YAPABİLECEKLERİNİZ

Öğrencilerin madde kullanmaya başlamasını önlemek için:

- Rolünüzü "iyi" oynayıp, "model" olabilirsiniz...

Mesleğiniz öğretmenlik, ama siz aynı zamanda anne/baba, eş ve kendi anne-babanızın çocuğusunuz. Maddelerle ilgili bilgilendirme yaparken öğretmenlik rolünüz kadar diğer rollerinizi de hatırlamanız önemlidir.

- Örnek olun

Okul içinde, sigara kullanımınızı sınırlayın. Özellikle küçük yaştaki öğrenciler davranışlarınızı örnek alabilir. Unutmayın; herhangi bir maddeye bağımlılık, bir başkasının kullanımını kolaylaştırır.

- Dinleyin

Eğer sizinle konuşmak istediği sırada bir işle meşgulseniz işinize ara verin, göz kontağı kurun. Söylediği şeyleri doğru anladığınızdan emin olmak için sorular sorun. Sorular anlattığı şey hakkında daha fazla bilgi edinmek için değil, ona dinlenildiğini hissettirmek için sorulmuş olsun. "Sanırım arkadaşının seni beklememesine çok içlerimisin" gibi...



- **Öğrenmesine yardım edin**

Öğrenmesine yardım etmek onu bilgilere boğmak anlamına gelmemelidir. Yaşına uygun bilgileri, ihtiyacı olduğu kadar vermek doğru olacaktır.

- **“Hayır” demesini öğretin**

Israrlarla başa çıkması için onlara “Hayır” demeyi öğretmeniz gerekli. Önemli olan nokta verdiği kararlarda arkadaş grubunun baskısının nasıl rol oynadığını ve sadece bu baskıya göre karar verdiğinde olumsuz sonuçlar yaşayabileceğini fark etmesidir. Bu amaçla, bazı hayali zor durumlar üzerinde konuşup değişik çözüm yolları ve onların sonuçlarının neler olabileceği üzerinde konuşmanız –ancak yorum yapmayı sadece vurgu yapmanız önemli-faydalı olabilir.

“Hayır, teşekkür ederim” birkaç kere tekrarlanması;

“Ya başka işim vardı, kusura bakma ya..” bahane uydurma;

“Başka sefere belki, sağol” atlatma;

“Hayır, sağol; ha bu arada sen o işi bitirdin mi?” konu değiştirme;

“Hayır, sağol; ben gitmeliyim, görüşürüz sonra” ortamdan uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesini teşvik etmek işinize yarayacaktır.

- **Yargılamayın**

İstedığınız gibi davranmadığında bu sizi kızdırabilir; hemen yaptığı davranışla ilgili etiket yapıştırmayın; davranışının başka ne gibi nedenleri olabileceğini düşünün.

- **Tehdit etmeyin**

“Hele bir dediğimi yapma..”

Tehdit o an için sadece onu korkutur; ama etkili olmaz çünkü “tehdit”dir. Söylediğiniz olumsuz sonuç gerçekleşmediğinde yaptığınız her türlü uyarının zamanla ciddiye alınma olasılığı düşer.

- **Sorgulamayın**

Onun hayatı hakkında bilgi sahibi olmanız önemli; ancak bunları öğrenmenin yolu sorgulama, hesap sorma şeklinde olmamalı. Unutmayın niyetiniz “paylaşmak”. Eğer o anda size cevap vermiyorsa “Şu anda konuşmaya çok hazır değilsin; ama istediğin zaman ben seni dinlemeye hazırım” şeklinde karşılık vermeniz kendisiyle ilgilendiğinizi anlamasını sağlayacaktır. Çocuk zaman geçtikçe sizinle iletişim kurmak isteyecektir.

- **Teşhis koymayın**

Çocuk bir sorunundan bahsettiğinde hemen etiket koymak yerine onu dinleyin. O anda ne hissediyor, ne yaşamış, neye ihtiyacı var, bunları anlamaya çalışın.



- **Ahlak derslerinden kaçın**

Yapılmaması gereken bir şeyi yapmış olsa bile, "Bu yaptığın çok ayıp.", "Bunlar hiç uygun davranışlar değil; ne yapıyorsun sen?", "Büyüklerine saygılı ol!", "Her istediğin olmaz, öğrenemedin mi daha bunu?" gibi cümleler kullanarak bunu ahlak dersi verir tarzda değil; yaptığının olumsuz sonuçlarını (nelere yol açtığını) ve uyandırdığı duyguları dile getirmeniz yerinde olacaktır. "

- **Emir vermeyin**

Siz kendinizi düşünün, biri size emir verdiğinde ya da o tarzda konuştuğunda neler hissediyorsunuz? Ondan bir şey istediğinizde bunun sebebinin çocuğa da anlatmanız sizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

Sigara içtiğinden şüphe ediyorsanız:

"Sigara sağlığa zararlıdır" ya da "Daha yaşın ne başın ne?" tarzında nasihat dili içeren konuşmalar yapmaktan kaçın. Onu ön plana çıkarmadan genel olarak sigara kullanımının kişiye nasıl zarar verdiğini sınıfta tartışın; sınıf içindeki konuşmalarınıza ona değil, üçüncü şahsa yönelik olsun. Arkadaş baskılarına karşı nasıl hayır diyeceklerini öğretmek için örnek durumlar vererek sonuçlar hakkında konuşabilirsiniz. Bununla ilgili araştırma yapıp yazı hazırlama ödevi verebilirsiniz.

Sigara içerken yakaladığınızda:

Öncelikle gerilimi azaltmaya çalışın, "Hangi sigarayı içiyorsun?" , "X sigarasını mı içiyorsun?" , "Nereliydin sen?" , "Ne zamandır içiyorsun?" gibi sorular sorun. Kuralları hatırlatın, "*Biliyorsun okulda içmek yasak, bu yüzden ceza alabilirsiniz...*" ve "Kuralları biliyorsun ama tabii karar sana ait" diyerek sorumluluğu ona bıraktığınızı vurgulayın.

Madde eğitiminde yararlanabileceğiniz yollar:

Sorunu küçümsemek problemin daha da büyümesine yol açacağından bu alanda yapabileceklerinizi öğrenip konuya hazırlıklı olmak yerinde olacaktır. Bu konuda bilgi edinirken önyargılarınızın farkına varın; unutmayın, önyargılar iletişiminizi bloke eder. Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeklere dayalı bilgilere odaklanarak konuşun. Madde kullanımının bireyin tüm yaşamını (kişilik, sağlık, ekonomik, okul, arkadaş ve aile) etkilediğini; bağımlılıktan kurtulmanın mümkün olmadığını; ömür boyu süren ve kişinin kontrol altında tutması gereken bir şey olduğunu; sorunları çözmediğini, aksine kişinin problemlerini daha da arttırdığını anlatın. Özellikle ergenler, arkadaşlarının fikirlerine bağlı olarak davranışlarına yön vermeye başlarlar ve grup tarafından kabul görme sonlar için her şeydir. Bu açıdan bakıldığında arkadaş grubu değerlerinin gencin hayatındaki önemi tehdit edici gibi gözükabilir. Bu yüzden arkadaş baskılarına karşı nasıl hayır diyeceklerini öğretmek için örnek durumlar vererek sonuçlar hakkında konuşabilirsiniz. Bu dönemde yaşayabileceği çatışmaların çözümünde destek olmak önemlidir. Bunu talep etmese bile en azından her zaman dinlemeye açık olduğunuzun farkında olması olumludur.



Madde kullanan öğrenciye yaklaşırken:

Öfke duyabilirsiniz, sakinliğinizi korumaya çalışın ve kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın. Tıpkı diğer duygular gibi öfke duymak da doğal bir tepkidir, ancak bunun çocuğa yansması onda anlaşılmadığı duygusunu uyandıracığından ve iletişimin kesilmesine neden olacağından sakinleşmek için yollar aramanız yerinde olacaktır. Yaptığını tek bir nedene bağlamak ve onu etiketlemek yerine kendinizi onun yerine koyarak neler yaşıyor olabileceğini ve duygularını anlamaya çalışmak çocuğa ulaşmanızı kolaylaştıracaktır; “kullanıcı olarak” etiketlenen öğrenciye yaklaşmak çok zordur. Bu yüzden kendisini ifade etmesi için fırsat verin ancak söylediği şeylere ani tepki vermeyin ve önyargılarınızın (“*Bunlar iflah olmaz*”) farkında olun, böylece iletişimi aksatma olasılığını azaltırsınız. Onunla konuşurken amacınızın ne olduğunu üstüne basarak vurgulayın. Ona destek ve yardımcı olmak istediğinizi anlatarak her zaman yanında olacağınızı hatırlatın.

Eğer öğrenci maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz; düşünme, hareket etme gibi mekanizmalarında yavaşlama olduğundan sağlıklı tepki veremez. Bu yüzden madde etkisindeki öğrenciyi sessiz ve sakin bir ortama götürerek kendine gelmesini sağlamak gerekir. Çocuğun kendine zarar verme olasılığına karşı onu yalnız bırakmamanız yerinde olacaktır.

ACIL DURUMLARDA ...

Maddeler kişiyi birçok şekilde etkileyebilir; uyuşmalarına yada halüsinasyon görmelerine, çok panik olmalarına ve korkmalarına, sinirli saldırgan olmalarına yol açabilir. Derin ve uzun nefesler almasını sağlayarak rahatlatmaya çalışın. Bunlarla beraber;

- Soğukkanlılığınızı koruyun.
- Sakinleştirmeye ve ona güven vermeye çalışın.
- İçinde bulunduğunuz ortamı sakinleştirin: Işıkları ve gürültüyü azaltın.
- Eğer bilincini kaybetmişse yan yatırın ve soluk aldığından emin olun.
- Gerginlik hali ya da tepkisizliği devam ederse acil servisi (112) arayın.
- Kullandığı ilaçları, maddeleri ya da tozları toplayın ve doktoruna verin.
- Ailesine haber verin.