

# İLETİŞİM

Çocuklarda özgüven ve benlik değerinin gelişimi iletişim becerilerine bağlıdır. Etkili iletişim becerileri; konuşmanın ve dinlemenin yanında sözsüz iletişim mesajlarını anlayabilmeyi, empati kurabilmeyi, gerektiğinde uygun bir biçimde 'hayır' diyebilmeyi, girişken (atılgan) olabilmeyi, olumlu bir biçimde geribildirim verebilmeyi, çatışma çözebilmeyi ve uzlaşabilmeyi kapsamaktadır.

# ZORLU YAŞAM DENEYİMLERİ

Yaşamımızın çeşitli dönemlerinde bizi çok zorlayan, kontrolümüzün dışında olan yaşantılarla karşılaşabiliriz. Doğal afetler, her türlü istismar, yaşadığımız kayıplar, ailede yaşanan kronik hastalıklar, boşanmalar çocukların üzerinde derin duygusal yaralar bırakabilmektedir. Bu zorlu yaşam deneyimleri sonrasında ise bağımlılık karşımıza bir sonuç olarak çıkabiliyor. Çocukların yeniden toparlanmaları, yaşamlarını yeniden yapılandırmaları ve sosyal bağlarını yeniden kurabilmeleri için destek sürecine ihtiyaç duyulmaktadır.

# GELECEĞİ PLANLAMA

Geleceği planlamada hedef belirleme becerisi, çocuğun geleceğini şekillendiren ve onu yetişkin yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir. Temel yaşam becerileri ve geleceği planlama becerisi; çocuğun kendisinin de yapabileceklerinin olduğunu ve bunları yapmak için gerekli özelliklere sahip olduğunu görmesini, kendisine güvenmesini, kendisine saygı duymasını ve en önemlisi kendisine verdiği değerini artmasını sağlayacaktır.

Kastamonu Valiliği  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

# Özelsin ZENME



**Çocuklar Sağlıklı  
Geleceğin  
Anahtarıdır!..**

📍 Saraçlar mah. Bayındır Sok. No: 4

Kastamonu / Merkez

🌐 [www.kastamonu.meb.gov.tr](http://www.kastamonu.meb.gov.tr)

☎ 0 366 214 10 06



## AMAÇ

Bu projede amacımız öğrencilere karar verme, reddetme gibi yaşamsal ve sosyal becerileri kazandırmak; kişisel beceriler içinde öğrencilerin kendine olan güvenini, hayır diyebilme ve sorunlarla başa çıkma yetisini artırmaktır.

## BAĞIMLILIK NEDİR?

Kişinin alışılmış herhangi bir ilaç, madde veya davranışa karşı engellenmesi çok güç psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması, bağımlılık oluşturan yanlış davranışın giderek artması, ihtiyacın karşılanmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve zamanla günlük hayatın sürdürülmesinin imkânsız hale gelmesidir.

*Çocuk ve gençlerde bağımlılığın* en belirgin başlama sebebi "merak" tır.

Biyolojik ve sosyal değişikliklerin yarattığı, akran baskısı, bir gruba dahil olma isteği, hayır diyememe, kendini kabullenmede zorlanma, öfke kontrolü, zorlu yaşam deneyimleri bağımlılığa başlamada önemli nedenlerdir.

*Çocuk ve gençlerde bağımlılık*, genellikle 12-18 yaş aralığında görülmekte ve yaşla beraber artış göstermektedir.

*Bağımlılık Türleri:* Teknoloji Bağımlılığı, Madde Bağımlılığı, Tütün Bağımlılığı, Alkol Bağımlılığı, Yeme Bağımlılığı.

## AKRAN BASKISI

Akran baskısı, kişinin yaşlıları tarafından kendilerine benzer şekilde davranması için zorlanmasıdır. Kişi; grup tarafından dışlanmamak, gruba aidiyet hissetmek, onay almak ya da alay edilmemek için akran baskısına boyun eğer.

## HAYIR DİYEBİLME

Hayır kelimesi gerek özel yaşantıda gerek iş yaşantısında telaffuz edilmesi zor kelimelerden birisidir. Pek çok kişi kendisine teklif edilen, kendisinden yapılması istenilen bir istek karşısında toplumsal alışkanlıkları ve yaratacağı etkileri nedeniyle, kendisine söylenildiğinde ne hissedeceğini düşünerek ve en önemlisi nasıl söyleyeceğini bilmeyerek "hayır" demekten kaçınır.

## KENDİNİ KABULLENME BECERİSİ

Kendimizi tanımak; duygularımızın, düşüncelerimizin, inançlarımızın, değerlerimizin, güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarımızın, ihtiyaçlarımızın, hedeflerimizin farkında olmak ve en önemlisi kendimize güçlü ve güçsüz yanlarımızla değer vermek demektir.

## ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke yönetimi, kişinin öfkesini sağlıklı bir yolla ifade edebilmesidir. Öfke; istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale, saldırganlığa dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlara neden olabilmektedir.