

## YEDAM EĞİTİCİ EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) 2014 yılında Yeşilay tarafından geliştirilen, başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun tüm kesimlerini bağımlılıklar hakkında bilgilendirmeyi ve toplumun bağımlılıklar karşısında farkındalık seviyesini artırmayı hedefleyen birincil önleme programıdır. 16-17 Eylül ve 18-19 Eylül tarihlerinde açılış konuşmasını Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Doç. Dr. Mehmet Dinç'in gerçekleştirdiği eğitimde, Yeşilay Danışmanlık Merkezi bünyesindeki uzmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve klinik psikologlara Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi vermiştir. Eğitime toplam 202 personel katılmıştır.



### Eylül 2024 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	426	897	936
İlk defa başvuran danışan sayısı	302	448	714
Takip edilen danışan sayısı	338	1046	1387

Eylül ayında **115 YEDAM Danışma Hattı**'mıza gelen **17.053** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlanmıştır. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1 milyon 249 bin 123** çağrı yanıtlanmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.



**81** il ve **KKTC**'de toplam **107** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



# ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE "HAYIR!" DEMEK



Sosyal hayatta her insan başka bir insanın varlığına ihtiyaç duyar. Bu süreç, bebeklikten yetişkinliğe kadar her dönemde yaşanmaktadır. Özellikle çocukluk çağından itibaren toplumla sosyal açıdan kaynaşmalar başlar. Çocuklar için okullar hem eğitim hem de arkadaşlık yuvasıdır. Arkadaş ilişkileri çocuğun gelişim sürecinde toplumsal ve bireysel açıdan oldukça önemlidir. Çocuklar arkadaş seçimi yaparken hemcinsleriyle arkadaş olmaya ve yakın yaş grubunda olmaya dikkat ettiği gibi sosyal açıdan denk olmaya da önem veriyor. Bu durum bireyin yaşı ilerledikçe kişilik özellikleriyle yer değiştirir. Çocuklar bu ilişkilerde, problem çözme becerisi kazanır, başkalarından fikir almayı öğrenir. Bununla birlikte faaliyetlerini gerçekleştirirken sosyal ilişki içerisindeyken diğer kişileri düşünmeyi, kurallara uymayı ve birtakım yaşam becerileri edinirler. Akran ilişkileri çocukların toplumsal ilişkilerinde önemli kazanımlara sebep olurken öte yandan sosyalleşmelerini kolaylaştırmaktadır. Çocuklar öğrenme sürecini en doğru şekilde akran gruplarından öğrenmektedir. Özellikle bakıldığında ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkisi kişiler için önemli konular arasında yer almaktadır. Aile ilişkileri bu dönemde biraz daha geri planda kalmıştır. Çünkü bireyler arkadaş ilişkilerinde kendilerini daha eşit ve özgür hissetmektedirler. Akranları tarafından kabul görmek ve arkadaşlarının kendisi hakkında düşünceleri ergenin dünyasındaki en önemli konu hâline gelmiştir. Öncelikle, insanlar genellikle sosyal kabul görme ihtiyacı hissederler. Bu durum bazen bir avantaj bazen de bir dezavantaja dönüşmektedir. İnsanlar, arkadaşlarını kırmamak ya da yanlış anlaşılacak için çoğu zaman "hayır" demekten çekinmektedir. Ancak uzun vadede, sınırlarını koruy-

mayan bir birey kendini yorgun, bıkkın ve hatta bazen kullanılmış hissedebilir. "Hayır" diyebilmek, yalnızca bir öz güven meselesi değil, aynı zamanda sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmanın da temelidir. Arkadaşları tarafından onaylanmak kişileri birçok olumsuz davranıştan ve alışkanlık koruyabilir. Grup aidiyeti ile grubun kurallarına uygun davranmaya özen gösterebilirler. Aynı zamanda bazen bu durumun gruptan ayrılmaya hayır demeye de engel olabildiği görülmektedir. Bu yüzden "hayır" demek ait hissedilen gruptan dışlanma çekincesiyle bağlantı içerisinde değerlendirilmektedir. Ancak ilişkilerde, bu korkunun üstesinden gelmek, sağlıklı bir benlik duygusu ve özsaygı geliştirmenin önemli bir adımıdır. Hayır diyemeyen reddedemeyen çocukların ilerleyen dönemlerde bir takım olumsuz durumlara tepki vermekte zorlandıkları gözlemlenmiştir. Buna örnek olarak bağımlılık yapıcı maddeler teklif edildiğinde reddedememek. Bu bağlamda, hayır demek kişiler arası ilişkileri güçlendirmek adına önemli bir farkındalık yaratır. Bir arkadaşlıkta sürekli "Evet!" diyen birey, aslında kendisinin ve ihtiyaçlarının yeterince değer görmediği bir ilişki içerisinde kalabilir. Bu, kişinin birey olma algısının zayıflamasıyla sonuçlanabilir; yani birey, kendi kimliğini ve isteklerini görmezden gelerek, başkalarının beklentilerine göre hareket etmeye başlar. Bu durumda kişi, zamanla tükenmişlik, kırgınlık ve içsel bir huzursuzluk hissedebilir.



"Hayır!" diyebilme becerisi, geliştirilebilir bir beceridir. Öncelikle, kişinin kendi değerlerini ve ihtiyaçlarını tanıması gerekir. Kendi sınırlarını belirlemek, kişinin kendisini tanımaya başlamasıyla başlar. "Hayır!" demek aslında "Ben bunu yapmak istemiyorum" demektir; kimsenin onun hayatında söz sahibi olmadığı ve ona istemediği bir şeyi zorla yaptıramayacağını belirtir.

Çocuklar arkadaşlık ilişkilerinde "Hayır!" dediklerinde sevilmececeklerini ve istenmeyeceklerini düşünürler. Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklarına, kendi hayatları hakkında karar verirken endişelenmemeleri gerektiğini öğretmelidir. İletişimde açık, nazik ama net olmak, karşı tarafa da aynı şekilde sınırlarını ifade etme özgürlüğü verir. Gelgelelim, "Hayır!" demek zaman zaman zor olabilir. Bu zorluğu aşmak için "Hayır!" demenin farklı yollarından faydalanılabilir. Örneğin mazeret gösterilebilir, konu değiştirilebilir, ortamdaki uzaklaşma yolu tercih edilebilir ya da doğrudan "Hayır!" denilebilir. Hayır diyebilmek,

yalnızca kişisel sınırları korumakla kalmaz, aynı zamanda ilişkilerin daha samimi ve gerçekçi olmasını sağlar. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde görüşmeler, çocuk ergen alanında eğitim almış klinik psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları tarafından gerçekleştirilmektedir. Süreç çocuk, ergen bireyler ve aileleri ile bireysel görüşmeler şeklinde yürütülmektedir. Bu görüşmelerde, bilgilendirme, ruhsal sorunlar, tekrar kullanmayı önleme, aile ilişkileri, yaşamı düzenleme, arkadaş ilişkileri, boş zamanlar, eğitim, meslek gibi konular ele alınmaktadır.

## Kaynakça

- Beyazkürk, D., Anliak, Ş., ve Dinçer, Ç. (2007). Çocuklukta Akran İlişkileri ve Arkadaşlık. Eurasian Journal of Educational Research (EJER), (26).  
Yavuzer, H. (1987). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.

