

Bağımlılığa Öğretmen Gözüyle Bakış

Kader Uyanık, Psikolojik Danışman

“Bağımlılık, hayatı daha iyi gösterirken, onun içini boşaltan her şeydir.”

Clarrissa Estes

Bağımlılık; vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bireyin bundan zarar gördüğü halde maddeyi kullanmayı bırakamamasıdır. Bağımlı kişi madde üzerinde kontrolü yitirir, olumsuz etkilerini görse bile ondan vazgeçemez.

Bağımlılık türlerinin oluşumu birçok faktöre bağlıdır: rol model alma, olumsuz aile iklimi, düşük akademik başarı, özgüven düşüklüğü, utangaçlık, arkadaş ısrarı, gruba ait hissetme isteği, ebeveyn kaybı, parçalanmış aileye sahip olmak, psikolojik sağlamlığın düşük olması, problem çözme becerilerinin yetersiz olması... Bu ve bu gibi sebeplerle başlanan, başlangıçta masum görünen eylemler zamanla bağımlılık oluşturabilmektedir. Bağımlılık, bir döngü şeklinde gerçekleşir.

Günümüzde bağımlılıktan bahsederken aklımıza teknoloji, tütün, alkol, kumar ve madde bağımlılığı gibi farklı türdeki bağımlılıklar gelmektedir. Okul çağı çocuklarında en çok karşılaştığımız bağımlılık türleri ise teknoloji ve tütün bağımlılığıdır.

Farklı bağımlılık türlerinin zamanla yaygınlaşması, okulları da bu bağımlılıklarla karşılaştıracaktır. Dolayısıyla bağımlılık döngüsüne ve türlerine hakim olmak bir öğretmen olarak önleyici ve müdahale edici yaklaşımların ivedilikle ortaya koyulması için önem arz etmektedir.

Bir Öğretmen Olarak Bağımlılığı Önleyici Rolümüz

Bağımlılığa sahip olmak kolay, bağımlılıktan uzaklaşmak ise zordur. Bağımlı kişiler, hayatının odağına bağımlılık yarattığı nesneyi koydukları için onsuz hayat düşünemezler. Bu durum ergenlik döneminin özellikleriyle birleştiğinde daha uç bir tutuma sebep olabilir. Dolayısıyla bu gibi durumlarda öğretmenlerin bağımlılık sinyallerini bilmesi, gerekli yönlendirmeyi gerçekleştirilmesi için önemlidir.

Bağımlılık oluşmaya başladığında ergen fiziksel, sosyal ve duygusal yönden değişimler gösterir. Bağımlılık sürecinde yaşanabilecek değişimler şu şekilde özetlenebilir:

- ✓ Bireyin duygu değişimleri ani, yoğun ve beklenmedik olabilir. Birey kimi zaman çok sakinken aniden öfkelenir.



Şekil 1 Bağımlılık Döngüsü

- ✓ Birey özellikle tütün mamullerine dair bir bağımlılık ihtimali varsa daha çok parfüm kullanmaya başlayabilir.
- ✓ Okul başarısı iyiyken aniden başarıda düşüklük gözlemlenebilir.
- ✓ Yüz bölgesinde kızarma, burun akıntısı, gözlerde kanlanma veya kızarıklık gözlemlenebilir.
- ✓ Belirgin bir halsizlik, yorgunluk gözlenebilir. Solgun, bitkin bir hali vardır. Kısa süre sonra okulu terk edebilir. Genel bir isteksizlik olabilir. Bu durum ayrıca dalgınlığa, yanlış anlamalara ve konuşma güçlüğüne de neden olur.
- ✓ Vücudunda yara izleri, ciltte renk değişildiği, iltihaplı yara ya da enjektör izleri bulunabilir.
- ✓ Madde kullanımı yeme alışkanlığını olumsuz etkilediğinden ani kilo kaybına neden olur. Ancak madde kullanan bir gençte kilo kaybı tek başına görülmez. Gencin rejim veya spor yapmadığı halde ani bir şekilde zayıflaması diğer fiziksel değişiklikler de görülüyorsa madde kullanımının göstergesi olabilir.
- ✓ Akran grubunda belirgin değişiklikler meydana gelebilir. Okul içi arkadaşlıkları varsa bozulabilir ve değişebilir.
- ✓ Uyku problemleri yaşanabilir. Özellikle teknoloji bağımlılığında okulda sıklıkla uyuma davranışı gözlemlenebilir.

Bu değişimleri keşfedebilmek için en önemli adım ise **öğrenciyi tanımaktır**. Çünkü bu değişimlerin büyük bir kısmı ergenlik süreciyle ve zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışan kişilerde de gözlemlenebilmektedir. Özellikle sınıf rehber öğretmenini olduğumuz ve/veya ders saat sayısı olarak fazla dersine girdiğimiz öğrencilerin genel ruh hali, akademik başarısı, akran grubu, aile ilişkileri, sağlık durumu gibi konularda genel bir bilgimizin olması farkı fark etmekte en büyük katkıyı sağlayan etmen olmaktadır.

Neler Yapabiliriz?

Ergenlik dönemi gençlerin kendilerini anlamlandırma ve bir kimlik inşa etme sürecidir. Bu süreçte öfkeli, gergin ve endişeli bir ruh hali hâkim olabilirken arkadaşların rolü sosyal kabul için üst düzeyde önem arz eder. Ayrıca ergenlerin bu dönemde en çok dış görünüşleriyle ilgilenirler. Hayatı benmerkezci bir noktadan anlamlandırır. Gelişimsel özelliklerden yola çıkılarak bu dönemdeki öğrenciyle iletişim kurulurken iyi bir dinleyici olmak, öğrenciyi yargılamamak, etiketlememek, öğrencinin sorunlarını küçümsememek, öğrenciye karşı açık ve samimi olmak önem kazanmaktadır. Bu sayede öğrenciyi iyi tanıyacak ve öğrencide meydana gelen değişimleri çok daha rahat anlamlandıracağız. Bu bilgilerden yola çıkarak bağımlılığı önlemede noktasında şu hususlar önemlidir:

- ❖ Öğrenciyi tanımak önemlidir. Öğrenci hakkında bir değişimin gözlemlenmesi halinde sınıf rehber öğretmenine ve rehber öğretmene gerekli bilginin verilmesi gereklidir.
- ❖ Sınıf içerisinde gruplaşmalara ve grupların niteliklerine dikkat edilmeli ve aileyle de karşılıklı bilgi alışverişinde bulunulmalıdır. Gruplaşmaların yoğun olduğu hissedildiğinde derslerde iş birliğine dayalı öğrenme yöntem ve tekniklerinin kullanılması fayda sağlayıcı olacaktır.
- ❖ Ergenlerle bağımlılık yapıcı maddeler hakkında doğru ve gerektiği kadar bilgi paylaşılmalıdır.

- ❖ Bağımlılık yapıcı maddelerin sağlığa ve özellikle **dış görünüşe** verdiği zararlar vurgulanmalıdır. Bu dönemde ergenler dış görünüşe fazlasıyla önem verirler, dolayısıyla maddelerin uzun vadeli etkileri yerine kısa vadeli vücuda verdiği zararlardan bahsetmek caydırıcı olabilmektedir.
- ❖ Ergenlere kendilerini ifade etme imkanı verilmeli, çeşitli vesilelerle sorumluluk almaları sağlanmalıdır.
- ❖ Sınıf ve okul içerisinde uygulanan disiplin kurallarında tutarlı olunmalıdır. Öğrenciler yaptıklarının sonuçlarıyla karşılaşmayı ve sonuçları tolere edebilmeyi bu şekilde öğrenecektir. Aynı zamanda yanlışın yanlış olduğu bilincine, yanlış davranışın sonuçları hakkında doğru yaşantıya bu şekilde erişilecektir. Tütün mamulleri bulundurmak ve kullanmak disiplin kurallarına göre cezaya tabii ise öğrencilerin görülmesi ve gereken muameleyle karşılaşmaları gereklidir.
- ❖ Ergenlerin edebi, sportif ve sanatsal aktivitelere yönelmeleri teşvik edilmeli. Çoğunlukla herhangi bir spor alanıyla ilgilenmek ve o konuda başarılı olmak çocukları teknoloji ve tütün bağımlılığından korumaktadır.