**KEŞKE DEĞİL HAYIR DE**

**PROJESİ**

**2018**

|  |
| --- |
| **PROJENİN ADI**: KEŞKE DEĞİL HAYIR DE |
| **PROJENİN UYGULAMA ALANI**: Ardahan genelindeki tüm okullar |
| **PROJENİN UYGULAMA TARİHİ**: 2018-2019 eğitim öğretim yılı boyunca |
| **HEDEF KİTLE**: Ardahan genelindeki tüm eğitim kademesindeki öğrenciler |
| **PROJE HAZIRLAYAN:** Yıldız DEDE – Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü  [Yldzdede\_pdr@hotmail.com](mailto:Yldzdede_pdr@hotmail.com)  04782113429 |
| **PROJE PAYDAŞLARI:**   * Ardahan Salim Dursunoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi * Şehit Türkmen Tekin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi * Ardahan Spor Lisesi * Merkez Hoçvan Hasköy Çok Programlı Anadolu * İlde Bulunan Tüm Okullar |
| **PROJENİN GEREKÇESİ**: İlimizde ahlaki ve kültürel bir kalkınma atmosferi içerisinde; toplum ve gençliğin beden ve ruh sağlığını tahrip eden tüm zararlı alışkanlıklarla mücadele etmek, sağlıklı bir neslin ve toplumun gelişmesine zemin hazırlamak, milli-manevi değerlerine bağlı olan ve bu değerleri sonraki nesillere aktarabilen bir nesil yetiştirebilmek, risk grubunda bulunan (devamsızlık sorunu yaşayan, sosyal uyum problemi olan…) öğrencilerimizin okula olan aidiyet duygularını geliştirerek başarılı olacakları alanları keşfetmelerine destek olmak için tüm okul kademelerindeki öğrenciler, ebeveynleri ve öğretmenleri ile ortak bir çalışma gerçekleştirerek toplumumuzun sağlıklı nesiller yetiştirmesine katkı sunmak. |
| **PROJENİN AMACI:**  \* Ardahan’da tüm okul kademelerinde bağımlılıkla mücadele etmek- sağlıklı bir neslin ve toplumun oluşmasına zemin hazırlamak,  \* Sosyal aktivitelere katılmayan ya da az katılan öğrencilerimiz için girişkenlik duygularını destekleyen aktivitelerde yer almasını sağlamak,  \* Öğrencilerimizin ilgi ve yeteneklerini keşfedecek ortam hazırlamak,  \* Teknolojinin sunduğu olumlu örneklerden olumlu anlamda yararlanabilecek güçlü ve sağlıklı bir nesil yetiştirmek,  \* Yaratıcı, üretken, düşünen, tartışan bir nesil yetiştirmek,  \* Öğrenciyi olumsuz sosyal duygulardan uzaklaştırarak, yapıcı sosyal çalışmalara yöneltmek,  \* Hayır diyebilme yetisini geliştirmek,  \* Öğrencilerimizi sosyal hayatın tehlikelerine karşı psikolojik olarak güçlendirmek,  \* Risk grubunda bulunan (devamsızlık sorunu yaşayan, sosyal uyum problemi olan…) öğrencilerimizin kendilerini mutlu, başarılı hissedecekleri dalları keşfetmelerine yardımcı olmak,  \* Toplumuzdaki kötü alışkanlıkların önüne geçerek bilinçli bireylerin yetişmesine katkı sunmak,  \* Ülkemizin sosyal ve ahlaki yönden gelişimine katkıda bulunmak,  \* Milli ve manevi değerlerine bağlı nesiller yetiştirmek,  \* Ahlaklı ve bilgili bir toplumun oluşmasına zemin hazırlamak,  \* Olumlu alışkanlıklar geliştirmeyle ilgili farkındalık oluşturmak,  \* Akademik ve sosyal yetersizliğin önündeki engelleri kaldırmak,  \* Bağımlılıkla ilgili etkin mücadele ve farkındalığın artırılmak,  \*Genç nesillerin, ailelerin, okulların, basının ortak çalışmasına ortam hazırlamak, işbirliği yapmak. |
| **PROJENİN UYGULAMA BASAMAKLARI:**  \* Proje kapsamında gerçekleştirilecek faaliyetlerin planlanması,  \* Proje kapsamında etkinlik takviminin oluşturulması,  \* Okullarda komisyonlar oluşturulması, proje faaliyetlerinin belirlenmesi,  \*Belirlenen tarihte tiyatro, müzikal, resim sergisi, sağlık yürüyüşü, eğitici seminerler(aile-öğrenci- velilere yönelik olan) ve diğer etkinliklerin belirlenmesi,  \* Öğrencilerimizde sosyal sorumluluk bilinci ve milli manevi değerlerin geliştirilmesi amacıyla uygulanacak olan etkinliklerin sonunda kitap kumbaraları oluşturulması, kumbaralarda biriktirilen kitaplarla kitaba ihtiyacı olan okullarımızda “Şehit Öğretmenlerimizin” anısına kitaplıklar kurulması,  \* Okullarda kitap kumbaraları oluşturulması,  \* Okullarda sağlıklı yaşam, bağımlılığın zararları konularında farkındalık çalışmalarının yapılması,  \* Okullarda bağımlılıkla ilgili resim-karikatür çalışmalarının yapılması ve bu yapılan çalışmaların öğrencilerin katkısıyla sergilenmesi,  \* Okullarda bağımlılıkla ile ilgili köşe ve panoların hazırlanması,  \* Yapılan çalışmaların görsellerinin Ardahan Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünde ve diğer paydaş okulların web sitelerinde yayınlanması. |
| **PROJE YÜRÜTME VE DEĞERLENDİRME EKİPLERİ** : “Keşke Değil Hayır De” Projesi, Ardahan ilinde yer alan ilkokul, ortaokul ve liselerde öğrenim gören öğrenciler, öğrenci velileri, öğretmenler ve okul yöneticilerinin katılımıyla yürütülecektir.  **1-a. İL PROJE YÜRÜTME EKİBİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI:**  **1**. İl genelinde gerçekleştirilecek olan “Keşke Değil Hayır De” Projesi kapsamındaki çalışmaları planlar, yürütür, takip ve koordine eder.  **2.** Çalışma şartları ve ihtiyaca göre komisyonlar oluşturur, bu komisyonların görev ve sorumluluklarını belirler.  **3.** “Keşke Değil Hayır De” Projesi için gerekli olan yazılı ve görsel materyalleri (film, fotoğraf, kitap, dergi, broşür vb) belirler.  **4**.“ Keşke Değil Hayır De” Projesi kapsamında okul, il bazında yürütülen çalışmaları izler, rehberlik eder, değerlendirir.  **5.** İlgili kurum ve birimler arasında eş güdümü sağlar. |
| **PROJENİN ETKİNLİK PLANI :**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ARALIK | İl Geneli Seminerler | -Öğrenci, öğretmen ve ailelere yönelik | | OCAK | “Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek” yarışması | -Kompozisyon, hikâye, anı, şiir  (ortaokul-lise)  -Görsel kategoride de afiş, resim, karikatür ve kısa video  (ilk/ortaokul-lise) | | ŞUBAT | Müzikal Tiyatro  (Akran Arabulucuğu,  Güvenli ve Sağlıklı Hayat,  Siber Zorbalık,  Çocuk Hakları,  Ergenlikte Sağlıklı İletişim temalı ) | -Ardahan Salim Dursunoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi işbirliğiyle | | MART | Tiyatro  (Çatışma Çözme Becerileri,  Bağımlılıkla Mücadele,  Kendini Kabul,  Umut Dolu Gençlik temalı ) | -Şehit Türkmen Tekin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi işbirliğiyle | | NİSAN | Sportif çalışmalar, Drama Atölyeleri | -Ardahan Spor lisesi,  -Merkez Hoçvan Hasköy Çok Programlı Anadolu Lisesi işbirliğiyle | | MAYIS | Sağlık Yürüyüşü, | -TÜM OKULLARIMIZ ve VELİLERİMİZ | |
| **PROJE UYGULAYICILARI**: Ardahan İlinde Bulunan Tüm Okullar |

**KEŞKE DEĞİL HAYIR DE PROJESİ**

“Keşke Değil Hayır De” projesi bireyleri bilinçlendirmek ve madde bağımlılığını önlemek, milli-manevi değerlerine bağlı olan ve bu değerleri sonraki nesillere aktarabilen bir nesil yetiştirebilmek, risk grubunda bulunan (devamsızlık sorunu yaşayan, sosyal uyum problemi olan…) öğrencilerimizin okula olan aidiyet duygularını geliştirerek başarılı olacakları alanları keşfetmelerine destek olmak amacıyla başlatılan bir projedir.

Projemiz ile ilgili ayrıntılı bilgilere geçmeden önce bağımlılık ile ilgili bilgi verelim.

**Madde Bağımlılığı**

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.



Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

* Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
* Bırakma çabalarının boşa çıkması.
* Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
* Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

**Etkileri:**

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

* Aklı ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
* Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
* Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
* Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
* Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopararak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

**Ne yapmalı?**

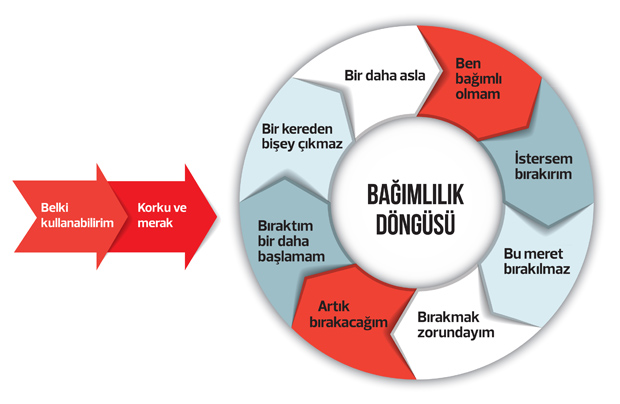
* Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.
* Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
* Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
* Genellemeler yapmaktan kaçının.
* Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
* Onu etiketlemekten kaçının, çünkü “kullanıcı olarak” etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
* Önyargılarınızın farkına varın (“Bunlar iflah olmaz”), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
* Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
* Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.



**Ne yapmamalı?**

* Kabullenmeme-İnkâr: “Yok, benim çocuğum asla kullanmaz.”
* Kendini ve eşini suçlama: “Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu.” “Biz iyi anne-baba olamadık.”
* Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu: “Ben seni bunun için mi yetiştirdim?” “Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.”
* Öfke: “Benim böyle bir çocuğum olamaz!”
* Çocuğu suçlama ve aşağılama: “Senden hiçbir şey olmaz.”
* Uç kararlar alma: “Okul hayatın bitti.”





**Önleyici faktörler**

* Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme
* Güçlü ve pozitif aile bağları
* Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları
* Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
* Okulda başarılı olma
* Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar

**Tedavi için**

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler. Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir.  
En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.

**Maddeden kurtuluş mümkün**

* Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.
* Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.
* Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması önemlidir.
* Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
* Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.

**Risk faktörleri**

* Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynin çocukları daha büyük risk altındadırlar
* Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği)
* Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar
* Okul başarısında düşüş



Önleme önemlidir!

Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasını ve yayılmasını önleme çalışmaları, bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları en aza indirmek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak amacıyla yapılmaktadır. Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır. Uygulanan uzun süreli tedavilerin maliyeti çok yüksektir.

* İyileştikten sonra gerekli sosyo-psikolojik tedbirler alınmazsa, bağımlılığın yineleme oranı çok yüksektir.
* Madde kullanımının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle ülkenin sağlık harcamaları artmaktadır.
* Her türlü önleme programı maliyetinin, tedavi maliyetinden daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Önleme çalışmalarının ciddi anlamda faydalı olacağı düşünülerek Keşke Hayır Değil Hayır De projesi uygulanacak olup bu kapsamda gerekli hazırlık çalışmaları yapılmıştır.