

## Anne ve babalar için

[www.yokyaw.org](http://www.yokyaw.org)

### Kullanım Rehberi

Yok Yaw! sitesi farklı yaş gruplarındaki çocuk ve gençlere yönelik olarak hazırlanmıştır. Amacımız, çocuk ve gençlerin bağımlılık ve bağımlılık yapan maddeler konusunda gerçeklere dayanan bilgi edinmeleri ve bağımlı olmalarını önlemektir.

#### YOK YAW! NASIL HAZIRLANDI?

Sitenin hazırlayıcıları, madde bağımlılığı alanında uzun yıllardır çalışan ve bugüne kadar birçok önleme çalışması yapan uzmanlardan oluşmaktadır. Site hazırlandıktan sonra eğitimciler ve ilgili uzmanlara da gösterilmiş, onların görüş, öneri ve eleştirileri ışığında yeni düzenlemeler yapılmıştır. Ardından bir grup çocuk ve gencin siteye girmesi istenmiş, onlardan da geri bildirim alınmıştır.

Sitede sigara, alkol, haplar, uyuşturucu ve uyarıcılar gibi maddeler ile ilgili bilgiler çocuk ve gençlerin eğlenerek öğrenebilecekleri formatta verilmiştir. Genelde korkutarak anlatma yolu seçilmektedir. Ancak yapılan araştırmalar korkutmanın iyi bir caydırıcı olmadığını ve önleme konusunda yetersiz kaldığını göstermektedir. Özellikle gençlerin bir sitede kalabilmesi için eğlenmeleri gerekmektedir. Bu nedenlerden dolayı bilgiler eğlenceli bir şekilde verilmiştir.

#### Künye

Bu site, Amerikan Şirketler Derneği ve Yeniden Derneği işbirliği ile hazırlanmıştır. Sitenin içeriği Kültegin Ögel ve Canan Devletkuşu, tasarım ve yazılımı Bayram İlyasoğlu, desenleri Ahmet Doğa Kaygısız ve Serhat Filiz, logo tasarımı ise Çağlar A. Çiftpınar tarafından yapılmıştır. Daha fazla bilgi için [yokyaw@yeniden.org.tr](mailto:yokyaw@yeniden.org.tr)'ye yazabilirsiniz.

#### TEMEL KULLANIM BİLGİLERİ

Site 0-21 yaş arasına yöneliktir. Site, yaş gruplarına göre dört bölüme ayrılmıştır ve her yaş grubu için farklı bilgiler yer almaktadır. Site girilen yaşa uygun bölüme yönlendirilmektedir. Bölümler ile ilgili bilgi aşağıda verilmiştir.

Giriş sayfasına dönmek için solda dikey yazan **yokyaw.org** logosuna tıklayabilirsiniz.

Bir üst menüye dönmek için her sayfanın altında bulunan yuvarlak ana sayfa butonunu kullanabilirsiniz.

Sitede 8 yaş üstü bölümlerde kütüphane diye bir resim vardır. Burada o bölümde verilen bilgilerin metinleri yer almaktadır. İstenirse buradan tüm bilgiler okunabilir veya ödevlerini hazırlamak için buradan yararlanabilir.

Yine 8 yaş üstü için olan bölümlerde iletişim logosu yer almaktadır. Buraya girildiğinde çocuk veya genç bize e-posta atabilir. E-postalar uzmanlar tarafından yanıtlanmaktadır. İstenirse [yokyaw@yeniden.org.tr](mailto:yokyaw@yeniden.org.tr) ye doğrudan sizde yazabilirsiniz.

### Bölümler

Sitede dört ayrı bölüm vardır. Bu bölümler 0-7 yaş, 8-13 yaş, 14-17 yaş ve 18-21 yaş grupları içindir. Bölümlerde yaşa uygun bilgiler yer almıştır.

0-7 yaş arasındaki çocuklar için tasarlanan bölümde haplar, ve uyuşturucu ve uyarıcı maddelerden söz edilmemektedir. 8-13 yaşlarındakiler için hazırlanan bölümde ise uyuşturucuların genel olarak etkilerinden bahsedilmekte, maddeler tanıtılmamaktadır. 14-17 yaş grubunda sadece sık görülen maddelerden ve onların sadece olumsuz etkilerinden söz edilmektedir. 18-21 yaş grubu içinse daha çok yaşama ilgili bilgiler vermeye çalışılmıştır.

### **ÇOCUK VE GENÇLERE SİTEYİ TANITMADAN ÖNCE...**

Önce siz siteye girin ve her bölümü dikkatle inceleyin. Bütün bölümlere girin, uygulamaları deneyin, hatta oyunlar varsa oyunları da oynayın! Bunu en az iki kez yapmanızı öneririz.

14 yaş altı çocuk ve gençlerin Yok Yaw! internet sitesine en azından ilk girişlerinin bir büyüklüğü eşliğinde olması siteyi tanımaları, sitenin amacına hizmet etmesi açısından önemlidir. Çocuk veya genç siteyi tanımaya nereden başlayacağını ve nasıl kullanacağını rehber eşliğinde daha iyi idrak edecek ve edinmesi amaçlanan bilgileri eksiksiz ve daha kusursuz alacaktır.

14 yaş üstünde ise onların kendi başlarına sitede dolaşmaları daha yararlıdır, ancak siz sitenin varlığından onlara söz edebilirsiniz.

### **ÇOCUK VE GENÇLERE SİTEYİ NASIL TANITABİLİRSİNİZ?**

Konuşmaya başlamanın en iyi yolu konuyla bir şekilde gündeme geldiği zamandır. Televizyonda konuyla ilgili bir filme veya haber seyrettikten sonra siteden söz edebilirsiniz. Veya evde bir sohbette konu geçebilir. İşte şimdi siteden söz etmenin zamanıdır.

### 14 yaş ve altı için

Çocuğunuza yokyaw.org'u tanıtmadan önce ona birlikte ne yapacağınızı ve neden yapacağınızı anlatmanız gerekiyor. Küçük yaştakilerin ilgisini çekmek için meraklı bir ses tonuyla şöyle başlayabilirsiniz;

*"Yeni bir internet sitesi açılmış senin yaşındakiler için. Bazı zararlı maddeler hakkında. Sen hiç biliyor musun bunları? Gel bir de beraber bakalım belki"*

*duymadığın bir şeyler vardır. Bu konuda bilgili olmak sağlık için çok önemli. Hem senin de bu siteyi beğeneceğini düşünüyorum, eğlenceli görünüyordu.“*

### 14 yaş üstü

Bu yaştakileri, genelde her şeyi en iyi kendilerinin bildiğini düşünürler. Sizin önereceğiniz bir şey onların ilgisini çekmeyebilir. Bu nedenle dikkatli konuşmanızda yarar vardır. Konu gündeme geldikten sonra, ona bu konuda neler bildiğini sorabilirsiniz. Sizin siteye girdiğinizi ve ilginç bulduğunuzu söyleyebilirsiniz. Bir bakmasını ve yorum yapmasını isteyebilirsiniz. Ancak bunları söylerken tüm bunların onun için gerekli olduğu vurgusunu yapmadan, daha çok sizin için yapması gerektiği izlenimini vermeniz iyi olacaktır. Yani aslında siz merak ediyorsunuz...

### **TANITIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

Sitenin tanıtımını çocuğunuzun moralinin veya aranızdaki ilişkinin kötü olduğu durumlarda yapmayın. Daha iyi bir zamanı bekleyin.

Çocuğunuzun sigara, alkol, hap, uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden herhangi birini kullanırken yakaladığınızda, bu siteyi tanıtmak için doğru bir zaman DEĞİLDİR. Bu konuda bir uzmana başvurabilirsiniz.

Siz kendiniz, sitede konu olan zararlı maddeleri kullanıyorsanız, bu maddeleri kullanmayı siz de bırakın. Bu tutumunuz çocuğun öğrenecekleri ile tutarsız olduğundan, “Dediğimi yap, yapmadığımı yapma” çocuğunuz üzerinde hiçbir işe yaramayacaktır. Hatta bu durum, çocuğunuzun bu konuyu daha az ciddiye almasına yol açabilir.

### **NEREDEN BAŞLAMALI? NELERE DİKKAT ETMELİ?**

Siz siteyi tanırken veya çocuğunuza tanıtırken belirli bir sıra izlemeniz anlamanızı kolaylaştırılacaktır.

### 0-7 yaş için

**Ali'nin Öyküsü** bölümünden başlayabilirsiniz. Öyküyü çocuğunuzla konuşarak, tartışarak ve onun düşüncelerini sorarak ilerleyin. Son karede Ali'nin ne kadar mutlu ve sigara içmemek konusunda kararlı görüldüğünü vurgulayın ve bu özellikleri övün.

**Hadi Boyama Yapalım** bölümünden devam edin. Boyama yaparken, çocuğunuzun sigaranın içilmez işaretiyle ve alkolü çok içen adamın boğulur gibi çizildiğine dikkatini çekin.

Sıra **Mutfak Oyunu**'na geldiğinde bilgisayarın sesinin açık olması oyunun etkisini arttıracaktır. Zararlı eşyalarda hoş olmayan bir uyarı tonu ile yararlı eşyalardaki çocuk kahkahasına mimiklerinizle eşlik edebilirsiniz. Eşyaların açıklamalarını çocuğunuzla birlikte yüksek sesle okuyun. Amaç zararlı olan ve olmayan şeyleri birbirinden ayırt etmesini öğretmektir.

### 8-13 yaş için

Bu bölüm için, öncelikle **Sigara, Alkol, Haplar ve Uyuşturucu** butonlarından başlayarak maddeler hakkında bilgi edinebilirsiniz.

**Sigaranın İçinde Neler Var** kısmında çocuğunuzun bilemediği maddeleri anlaması için detaylı açıklamalar yapın.

**Sigara Bedeninize Neler Yapıyor** ve **Alkol ve Bedenimizde** resimlerdeki görüntülerin çok sigara ve alkol kullananların organları olduğunu belirtin ve tehlikenin gerçekliğini vurgulayın. Bazı korkulara kapılabilir. Örneğin sigara veya alkol kullananlar varsa evde, onlara bir şey olacağından korkar. Bu nedenle bu hastalıkların kimde ve nasıl çıkacağına bilinmediğini vurgulayın.

Sonrasında ise, **Reklam Köşesi, Sigara İçenler Neye Benziyor, Resimli Öyküler, Biliyor musunuz, İki Resim Arasındaki Fark, Hayır Demeye Hakkınız var, Bir Soru** bölümlerine geçin.

Bu bölümde birçok oyun vardır. Oyunları oynarken oyunun amacını ona hatırlatabilirsiniz ve mesajı güçlendirebilirsiniz. Alkol ve sigara kullanımının günlük hayatımıza kötü etkilerini oyunlardan ders çıkarmasına imkan verin.

Bu yaştaki gençler ergenliğe giriş döneminde veya girmiş olduklarından dış görünüşlerine sağlıklarından daha fazla önem veriyor olabilirler. Bu nedenle bazı kısımlarda maddelerin dış görünüme verdiği zararlardan da bahsedilmiştir.

#### 14-17 yaş için

Bu yaş grubunda gence çok fazla müdahale etmeden, sadece gerekli yerlerde açıklamalar yapmak daha uygundur. Sizin sitenin içeriğini bilmeniz, tartışma için yararlı olabilir.

**Alkolün yararları** kısmında ses efektleri vardır ve aslında alkolün olumsuz yanları anlatılmaktadır. **Alkol İçme Adabı** bölümün amacının gencin şimdiden alkol içme adabını öğrenmesi içindir. 18 yaşından küçüklerin alkol içmelerinin yasak olduğu unutulmamalıdır.

**Uyuşturucular** bölümünde **Ne kadar biliyorsun?** bölümünde cevapları daha sonra çocuğunuzla tartışabilirsiniz.

**Hayır Demek** bölümü çocuğunuzu yeri geldiğinde uygunsuz tekliflere hayır demek konusunda bilinçlendirmek içindir. Bu konuyu da daha sonra tartışmaya açabilirsiniz.

**Maddelerin Etkileri** bölümünde çeşitli maddeler ve vücudumuza etkileri hakkında bilgiler yer alır. Bu etkiler, **Hafıza oyunu** ile pekiştirilmeye çalışılmaktadır.

**Bağımlılık bölümü** en önemli bölümlerdendir, bu yüzden insanların nasıl bağımlı hale geldiklerinin anlatıldığı bu bölümü çocuğunuzun da benimsemesi önem taşır. Bu konuyu da daha sonra tartışmaya açabilirsiniz. Ergenlik döneminde gençlerin “bana bir şey olmaz” anlayışı gelişmiş olabileceğinden, dikkat etmezse “herkesin” bağımlılık döngüsüne girebileceğini anladığına dikkat edilmelidir.

## 18-21 yaş için

Bu yaş grubunda gence çok fazla müdahale etmeden, sadece gerekli yerlerde açıklamalar yapmak daha uygundur. Sizin sitenin içeriğini bilmeniz, tartışma için yararlı olabilir.

Sırasıyla **Alkol Dükkanı** bölümünde alkol ile bilgiler,

**Birahane ve Bağımlı Filmler Festivali** bölümünde bağımlılık ile ilgili bilgiler,

**Alkol İçme Adabı** bölümünde alkolün fazla kaçırılmaması için öneriler,

**Baharatçı** bölümünde sık kullanılan uyuşturucu maddeler ile ilgili bilgiler,

**Ninemin Mitleri**, bölümlerinde ise yanlış inançlara yanıtlar yer almaktadır.

## **Siteyi Gezip, Dolaştık, ya şimdi?**

Sitenin bütün bölümlerini tamamladıktan sonra çocuğunuza siteyi nasıl bulduğunu sorun.

Gezdiği bölümleri konuşarak beraber tekrar hatırlayın ve en çok hangi bölümleri beğendiğini anlattırın.

Siz de en çok hoşuna giden ayrıntıları onunla paylaşın. Aklına takılan sorular varsa cevaplamaya çalışın.

Eğer çocuğunuzun sorduğu sorunun cevabını bilmiyorsanız veya bilginizin doğruluğundan emin değilseniz bu konuyu araştıracağınızı ve öğrenip ona söyleyeceğinizi belirtin.

Maddeler hakkında çok daha detaylı bilgiyi [www.yeniden.org.tr](http://www.yeniden.org.tr) adresinden temin edebilirsiniz.

Eğer aradığınız cevapları hala bulamadıysanız her türlü sorunuz için [yokyaw@yeniden.org.tr](mailto:yokyaw@yeniden.org.tr) adresine e-posta yollayarak sorunuzu yöneltebilirsiniz. En kısa sürede cevaplamaya çalışacağız.

## SIK SORULAN SORULAR

### **Uyuşturucuları kullanmak yasak ise insanlar bunları nereden alıyorlar?**

Uyuşturucular ve uyarıcı maddelerin satışı ülkemizde yasaktır. Satanlar mafya üyeleri ve bu zararlı maddeleri kaçak olarak satıyorlar.

### **Niye uyuşturucu satıyorlar?**

Kısa yoldan para kazanmak için, başkalarının sağlığını hiçe sayarak para kazanıyorlar.

### **Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur mu?**

Bağımlılığın ilk adımı bir kere kullanmaktır.

### **Ottur zararı yok mudur?**

Esrar bağımlılık yapar.

### **Maddelerden bahsetmek kullanımı teşvik eder mi?**

Hayır, çocukların bakış açınızı öğrenmelerini ve doğru bilgilenmelerini sağlar.

### **Kimler bağımlı olur?**

Herkes bağımlı olabilir.

### **Sadece damar yoluyla alınan maddeler mi uyuşturucudur?**

Bağımlılık yapan her madde uyuşturucudur.

### **Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur?**

Hiç kimse yola “Ben bağımlı olacağım!” diye yola çıkmaz. Bağımlılığın irade ile ilgisi yoktur.

### **Uyuşturucu bazı ülkelerde neden serbest?**

Esrar yalnız Hollanda’da, diğer ağır uyuşturuculara geçişi engellemek için serbesttir.

### **Bağımlılar iyileşebilir mi?**

Bağımlılık ömür boyu süren bir hastalıktır.

### **Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler?**

Etkilerin ortaya çıkış süresi ve yoğunluğu bireylerarası farklılık gösterse de olumsuz etkileri kaçınılmazdır.

### **Uyuşturucu kullanan kişinin beyni ne kadar zamanda eski haline döner?**

Uyuşturucular kişinin beynini etkilediğinden, uyuşturucu kullanan kişinin beyni hiçbir zaman eski haline dönmez.

### **30 senedir esrar kullanan birini biliyorum hala sağlam, bunu nasıl açıklayacaksın?**

Uzun süreli esrar kullanımının bellek ve hafıza üstünde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Sıklıkla sigara tütünü ile birlikte kullanıldığından solunum yolları hastalıklarının görülme oranı yükselmektedir.

**Bira taş düşürüyor yararlı değil mi?**

Biranın taş düşürdüğüne dair bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Bira da alkollü bir içecektir ve sağlığa zararlıdır.

**Amcam kanser, doktor akşam yenen meyvenin en az alkol kadar zararlı olduğunu söylemiş. O zaman meyve de çok zararlı.**

Meyve kendisi zararlı değil, meyvenin tüketim şekli önemli, akşamları meyve yemek yerine öğün aralarında meyve yenebilir. Oysa alkollü içecekler ise sağlıklı değildir.

**Alkol mideyi temizler mi?**

Alkol mideyi temizlemez. Aksine mide duvarına zarar verir ve midemizin daha fazla asit salgılamasına neden olur.

**Alkol diş ağrısını geçirir mi?**

Alkol diş ağrısını geçirmez. Alkol aldıktan sonra insanlar acı hissetmediklerini düşünürler ama bu doğru değildir.

**Suç alkol şirketlerinin değil mi niye insanlar suçluymuş gibi gösteriyorsunuz?**

Alkol kullanmak veya kullanmamak insanların seçimidir. Alkol üreten şirketler reklamlar aracılığı ile ürettikleri malı satmaya çalışmaktadırlar. Önemli olan reklamlara kanmamaktır.

**Puro mu daha zararlı sigara mı?**

İkisinin de içinde tütün vardır dolayısı ile hem puro hem sigara aynı ölçüde zararlıdır.

**Sadece tütünü sarsak da sigara kadar zararlı mı?**

Sigaranın içinde tütün bulunmaktadır. Sadece tütünde sarılsa, sigaracda içilse önemli olan nikotinin vücuda girmesidir ve ikisi de zararlıdır.

**Bu kadar zararlıysa niye satılmasına izin veriliyor?**

Sigara ve alkollü 18 yaşın altındaki bireylere satılması yasak olan maddelerdir.

**Biz de pasif içiciyiz; biz de ölür müyüz?**

Pasif içicilik sigara içmeyen kişilerin, sigara içilen ortamlarda dumana maruz kalmalarına verilen addır. Pasif içici olmamak için sigara içilen kapalı ortamlardan uzak durulmalıdır. Bu nedenle pasif içiciler de risk altındadır.

**Sigara bu kadar zararlıysa içenler neden ölmüyor?**

Sigara yavaş yavaş zarar vermektedir. Sigaraya bağlı birçok hastalık sonucunda insanlar hastalanmakta ya da ölmektedir.