

ÇOCUKLARIMIZI KORUYALIM

Değerli anne-babalar, çocuklarının yaptıkları seçimlerde büyük farklılıklar yaratabilirler. Çocuklar, ebeveynlerinin tütün, alkol, uyuşturucu gibi maddeleri kullanmayı uygun bulmadıklarını bilirlerse onları denemek istemezler. Peki sizin çocuğunuz bu konu hakkında neler düşündüğünüzü biliyor mu? Pek çok aile çocuklarıyla alkol, sigara ve uyuşturucu konuları hakkında konuşmak istemez. Ancak maddenin kötüye kullanımına ilişkin eğitim çocuklar okula gitmeden önce evde verilmeye başlanmalıdır. Çocuğunuzla kuracağınız açık bir iletişim onları zararlı alışkanlıklardan uzak tutar. Çocuğunuzla erken iletişime geçmek ve gençlik yılları boyunca da güçlü değerlerin önemini vurgulamaya devam etmek çok önemlidir. Çocuğunuzla maddenin kötüye kullanımı hakkında konuşmanız için size yardımcı olacak birkaç ipucu:



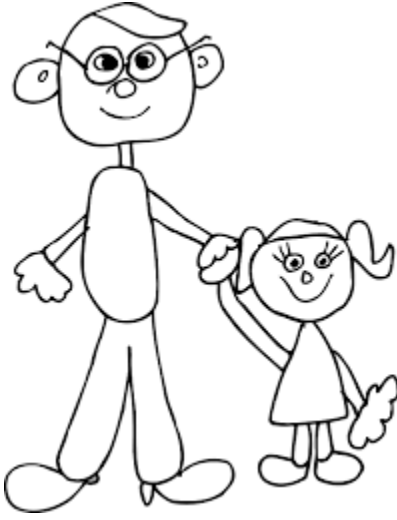
Faydalı İpuçları

- Aile değerlerini paylaşmak ve çocuğunuzla iletişimde olmak için akşam yemeklerini düzenli olarak birlikte yiyin. Akşam yemeklerini haftada 6-7 kez ailesiyle birlikte yiyen gençlerin %93'ünün geçen ay sigara içmediği ve son 6 ayda alkollü partilere katılmadığı gözlemlenmiştir.
- Tütün, alkol ve uyuşturucuyu denemelerini onaylamadığınızı çocuklarınızın bilmesine izin verin. Beklentilerinizi açıkça belirtin ve sonuçları dayatmada ısrarcı olun.

•Uyuşturucuların isimlerini ve insanlar üzerindeki etkilerini öğrenin böylece çocuğunuza doğru bilgileri aktarabilirsiniz. Onlara yanıltıcı bilgi vermeniz, bu konulardaki bilgi kaynağı olarak itibar kaybetmenize neden olur.

•Çocuğunuz okulda 'çocukları uyuşturucudan uzak tutmak' ile ilgili bir şeyler öğrenmişse, bu konuyla ilgili ona sorular sorun ve bildiklerini pekiştirmesini sağlayın. Her şeyden önemlisi çocuğunuzun söylediklerini dinleyin.

• Karar alma süreçlerini olumlu bir şekilde destekleyin. Çocuğunuzun yaşına uygun



seçimler yapmasına izin vermek onların yaptıkları seçimler ve kendileri hakkında mutlu hissetmelerine yardımcı olur. Bu yaşıtlarının baskılarını reddetmelerine sağlayan kendilerine olan güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.

Yaşlara Göre İncelediğimizde:

5 ile 8 yaş arasındayken:

Bu yaştaki çocuklar davranışlarına rehberlik edecek kurallara ve doğru seçimler yapmalarını sağlayacak bilgiye ihtiyaç duyarlar. Ailelerini mutlu etmek ve onların görüşlerini almak için istekli olurlar. Çocuğunuzun zararlı alışkanlıklar hakkında ne düşündüğünüzü bilmesine izin verin. Çocuklar okulda, dışarıda arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirdiklerinden gittikleri yeni ortamlardan birçok mesaj alırlar. Ayrıca televizyonda sinemada gazetede okudukları ve duydukları reklamlardan daha fazla haberdar olurlar. Çocuklar bütün bu yeni bilgilere anlam kazandırmak için sizin yardımınıza ihtiyaç duyacaklardır.

Çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurup, doğru ve yanlışlarını göstermeniz durumunda çocuğunuz tv ve bilgisayar gibi iletişim araçlarının zararlı etkilerine daha az maruz kalacaktır. Birisi çocuğunuza sizin izin vermediğiniz alanlarda

bisiklete binmesini ya da sınavdan kopya çekmesini teklif etmesi gibi açıklanması zor durumlarda çocuğunuza hayır diyebilmeyi öğretmeniz gereklidir.

9 ile 11 yaş arasıdayken:

Çocuklar bu yaş aralığında gerçeklere dayanan bilgiyle ve işlerin nasıl yürüdüğüyle daha çok ilgili olmaya başlarlar. Arkadaşlarının görüşlerine önem verirler ve akranları tarafından kabul edildiklerini hissetmek ihtiyacı duyarlar. Çocuklar arkadaş baskısına direnmek için açık bir mesajla, gerçeklere dayanan bilgiye ve güçlü bir motivasyona ihtiyaç duyarlar. Çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederler. İçki ve sigara içmemesini söyleyen ailesini bunları yaparken gören bir çocuk için onların söylediklerine kulak vermesi oldukça zordur.



Çocuğunuzun, aileler için yasal olan davranışlarla çocuklar için uygun ve yasal olan davranışlar arasındaki farkları anlayıp kabul ettiğinde, size içki hazırlayarak ya da bira getirerek içki içmenize dahil olmasına kesinlikle izin vermeyin. Asla çocuğunuzun içkinizi yudumlamasına izin vermeyin.

Eğer birisi çocuğunuza alkol ve ya uyuşturucu almasını teklif ederse nasıl cevap vermesi gerektiğini öğretin (hayır teşekkürler, bunu denemek istemiyorum). Alkol, tütün ve uyuşturucuyla ilgili sorulara cevap verebilmeniz için bunlarla ilgili gerçeklere kendinizi hazırlayın.

Ve En Önemlisi: **ÇOCUKLARINIZIN YAŞAMLARINA DAHİL OLUN.**

TED Zonguldak Koleji Vakfı Özel İlkokulu

Rehberlik Servisi