

TED ZONGULDAK KOLEJİ VAKFI ÖZEL LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ BÜLTENİ



ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANMASINI ÖNLEMELİK İÇİN
NELER YAPABİLİRSİNİZ ?

Nisan-2017

DİNLEYİN: Eğer sizinle konuşmak istediği sırada bir işle meşgulseniz işinize ara verin, onunla göz kontağı kurarak dinleyin. Söylediği şeyleri doğru anladığınızdan emin olmak için ona sorular sorun. Problemleri paylaşmaya çalıştığınız gibi iyi vakitlerini de paylaşın.

"Sabahtan beri konuşuyorsun ya, bir sus! Azıcık kafamı dinlemek istiyorum!" demek yerine *"Seninle konuşmaya doyum olmuyor... Geri kalanını da yemekten sonra anlatmaya ne dersin?"* denebilir.

ONUNLA KONUŞUN: Sadece maddelerin olumsuz etkileri hakkında değil, hayatına ve geleceğine dair düşünceleri hakkında da sohbetler edin. Düşüncelerine saygı gösterdiğinizizi hissettirerek ona gerçek bilgileri aktarın. Çocuğunuza karşı AÇIK olmanız ve kendi hatalarınızı nasihat dili kullanmadan aktarmanız faydalı olacaktır. Bunları yaparken çocuğunuzun yaşını ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya unutmayın.

"HAYIR" DEMESİNİ ÖĞRETİN: Israrlarla başa çıkması için çocuğunuza *"HAYIR"* demeyi öğretmeniz gerekli. Önemli olan nokta, verdiği kararlarda arkadaş grubunun baskısı rol oynadığında yaşayabileceği olumsuz sonuçları fark edebilmesidir. *"Hayır, teşekkür ederim"* cümlesini ısrarlar karşısında birkaç kere tekrarlamak, bahane uydurmak, atlatmak, konu değiştirmek ve ortamdaki uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesi için onu teşvik etmelisiniz.

ÖRNEK OLUN: Çocuğunuzun kötü alışkanlıklara alışmasını istemiyorsanız davranışlarınızla ilk önce siz onlara ÖRNEK olmalısınız. Gereksiz ilaç kullanmayarak, çok alkol içmeyerek ve sigara kullanmayarak örnek olabilirsiniz.

"Benim yaptığım hataları yapma" demek yerine *"Bugünden itibaren ben de sigarayı bırakıyorum."* denebilir.

TEŞHİS KOYMAYIN: Size bir sıkıntısından, sorunundan bahsettiğinde hemen etiket koymaya ya da ne olduğunu bulmaya çalışmayın. Kendisini ifade etmesine izin verin. Ne yaşamış, ne düşünüyor ve hissediyor, neye ihtiyacı var... Bunları anlamaya çalışın.

ARKADAŞLARINI TANIYIN: Ergenlik döneminde ön plana çıkan ve gencin hayatında çok önemli yeri olan arkadaşlarının nasıl insanlar olduklarını bilmeniz önemli. Ancak dozu kaçırmamak yani gencin özel hayatına da dikkat etmek gerekir. Kısaca terazide bir denge sağlayarak arkadaşlarını tanımaya çalışın.

"Arkadaşlarınla ne yapar ne edersin nereye gidersin çok merak ediyorum" demek yerine "Gittiğiniz yerlerde bize tavsiye edeceğiniz bir yer olursa söyleyin, bir ara da birlikte gidelim..." denebilir.

YARGILAMAYIN: İstedığınız gibi davranmadığında öfkelenebilirsiniz ve buna engel olamadığınızda da aklınıza gelen şeyleri söylemeye başlar ve farkında olmadan onu yargılayabilirsiniz. Öfkenizi kontrol ederseniz olayın birden fazla nedeni olabileceğini de görebilirsiniz. Bu sayede ne siz yaptığınızdan dolayı pişmanlık duyarsınız ne de çocuğunuz "Ama ben bunu hak etmedim" hissini yaşar.

"Ben senin annenim, bağırırım da çağırırım da, kapa çenen!" demek yerine "Haklısın kızım, bazen kendimi tutamıyorum, öfkemi yenemiyorum. Kalbini kırdıysam özür dilerim..." denebilir.

KONFERANS VERMEYİN: En sevdiğimiz şeylerden biri kendi geçmişimizden bahsetmek: "Ben senin yaşındayken ne telefonum ne de bilgisayarım vardı. Hiç kıymet bilmiyorsun, hiç..." Deneyimleriniz nasihat tarzında olmadığı sürece çok kıymetlidir. Çünkü bu tarzdaki bir konuşmada iletişim kanalları zaten baştan kapanacaktır.

TEHDİT ETMEYİN: Tehdit kısa bir süre için çocuğunuzu korkutmaya yarar; ama etkili olmaz çünkü adı üstünde "tehdit"tir. Söylediğiniz şeyleri gerçekleştirmediğinizde de yaptığınız her türlü uyarının zamanla ciddiye alınma olasılığı düşer. İstediğinizi ve bunu neden istediğinizi ona anlatır ve beklentilerinizi onun potansiyeline göre belirlerseniz çocuğunuzun bunları yerine getirme olasılığı artar.

"Eğer bir daha sigara içtiğini görürsem okula gelir, seni arkadaşlarının içinde rezil ederim!" demek yerine;" Oğlum yaşadığın duygusal zorlukların çözümü sigara değil, bağımlı hale geleceğinden endişe ediyorum" denebilir.

SORGULAMAYIN: Hayatı hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Arkadaşları kim; nerelere gider, neler yaparlar? Ancak bunları öğrenmek için onu sorgulamamalısınız. Unutmayın niyetiniz "paylaşmak". Eğer o anda size cevap vermiyorsa *"Şu anda konuşmak istemiyorsun; ama konuşmaya hazır olduğun zaman ben seni dinlemeye hazırım"* şeklinde karşılık vermeniz kendisiyle ilgilendiğinizi anlamasını sağlayacaktır.

AHLAK DERSLERİNDEN KAÇININ: Yapılmaması gereken bir şeyi yapmış olsa bile bunu ahlak dersi verir tarzda değil; yaptığının ne gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını ve ne gibi duygular uyandırdığını dile getirerek anlatmanız ona bir şey öğretecektir.

"Ya bu senin kaçınıcı yalanını yakalayışım. Sende hiç utanma arlanma yok mu!" demek yerine *"İnsan bazen zor durumda kalınca yalan söylese de yalan söylemek doğru bir davranış değil..."* denebilir.

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

