

12 ile 14 yaş arasındayken

Akranlarıyla olan ilişkileri yerine oturduğu zaman çocuklar, arkadaşlarının uygun davranışlar hakkında ne hissettiklerinden kolayca etkilenirler ve uyuşturucular hakkındaki pek çok şeye maruz kalırlar. Çocuğunuzla kötü nefes, kötü kokan saçlar ve kıyafetler ya da sararmış dişler gibi sigaranın doğrudan olumsuz sonuçları hakkında konuşmanız, uzun dönemdeki sonuçları hakkında konuşmanızdan daha faydalı olacaktır. Bu yaş grubundaki çocukların, kendilerinden daha büyük çocukların uyuşturucu kullandıklarını görmeleri uyuşturucunun zararlı olduğuna dair açıklamalara inanmamalarını sağlar.



Bu yaştaki çocuklar kendi benliklerini oluştururlar. Yaşlarının etkisine ailelerinin etkisiyle karşı koyarlar bu yüzden

aşağıdaki bilgileri öğrenmelerini sağlayın:

- Alkol ve uyuşturucular onların yanlış kararlar vermelerine neden olur. Okula kabul edilmelerine, askeriye tarafından kabul edilmelerine yada herhangi bir işe girmelerine engel olur.
- Alkol ve uyuşturucular doğru düşünme ve koordinasyon yeteneklerine zarar verir. Onlara bu konuyla ilgili gerçek örnekler sunun, kalıcı sakatlığa yol açan bir trafik kazası geçirmek gibi.

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 ne söylemesi gerektiğini 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 yaşlarının baskılarını reddetmelerine sağlayan kendilerine olan güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.
- Çocuklarınızın yaşamlarına dahil olun. Arkadaşlarından, arkadaşlarının ailelerinden, kimlerle dışarı çıkıp neler konuştuktan haberdar olun. Çocuklarınızın arkadaşlarının aileleriyle birlikte ortak kurallar belirleyin (sokağa çıkmak, sosyal aktiviteler, ders çalışmak v.b.) Alınan bu kararları uygulamada kararlı ve tutarlı olun.

Çocuklarımızı Koruyalım



**REHBERLİK
SERVISİM**

Değerli anne-babalar,

Ebeveynler 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:



5 ile 8 yaş arası

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 arası

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.