



ÇOCUKLARI MADDE BAĞIMLILIĞIN- DAN KORUMA YOLLARI

M.EREN ATAKOL
(Psikolojik Danışman)

"Bak bende ne var?"

"Nereden aldığımı boş ver, gel içelim."

"Bilemiyorum. Başımız belaya girmez mi?"

"Bir bebek gibi davranma! Kimse bilmezse başımız nasıl belaya girsin? Hadi, bakalım bütün şeyeyi bir yudumda içebilecek misin?"

"Peki antrenman ne olacak?"

"Birşey olmaz yetişiriz."

8 yaşındaki iki kız çocuk arasında geçen bu diyalog bir hayal ürünüdür ama emin olabilirsiniz ki gerçek hayatta, evde ve okulda buna çok benzeyen binlerce diyalog yaşanıyor. Çoğu çocuk bunun gibi konuşmalara bir şekilde maruz kalıyor. Bu yaşanmadan önce çocuğunuzla konuşmanız önemlidir. Madde bağımlılığı her zaman başkalarının çocuklarında veya büyük şehirlerde görülecek diye bir şey yoktur. Hepimiz iyi aile çocuklarının bunun gibi hikayelerle hayatlarının değiştiği hakkında bir çok haber duyarız. Bu, aynı zamanda rastlantısal bir şey değildir. Araştırmalara göre, ailelerin, çocuklarının madde bağımlısı olması üzerinde çok büyük etkisi olduğu görülmüştür. Aile sevgisinin, yol göstermenin ve destek olmanın çocukların kendilerine olan güvenlerini, özsaygılarını, kişisel değerlerini ve amaçlarını geliştirmelerinde çok büyük etkisi vardır. Bütün bunlar, madde kullanımından uzak çocuklar yetiştirmede önemlidir.

BU SAYIDA

Madde Bağımlılığı

Çocuklarımızla Ne Zaman Konuşmalıyız?

Çocuklarımızla Nasıl Konuşmalıyız?



Çocuklarda madde bağımlılığını önlemenin en önemli etkeni ailedir



ÇOCUKLARLA MADDE BAĞIMLILIĞI HAKKINDA NE ZAMAN KONUŞULMALI

- Çocuklarla konuşmanın en iyi zamanı onlar madde bağımlısı olmadan öncedir.
- 4-12 yaş arası çocuklar genellikle madde kullanmayan gruptur ve büyüklerin görüşlerini, tavsiyelerini dinlemekte isteklidirler.

Bir araştırmaya göre (NIDA), 12-17 yaş arasında bulunan yaklaşık 1.6 milyon çocuk yasadışı madde kullanmaktadır. 17 yaşından küçük 5 milyona yakın çocuk ise alkol kullanmaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre, alkol kullanımına başlama yaşı ortalama 12'dir. Bu nedenle de, çocuklarınızla madde kullanımı ve bağımlılığıyla ilgili konuşmanız için en iyi zaman "BUGÜN"dür.



Aile Kurallarıyla Başla

Çocukların kurallara, sınırlara ihtiyacı vardır ve çocuğunuzun sizin ondan neler beklediğinizi bilmesi gerekir. Net ve anlaşılır kurallar koymak önemlidir. Örneğin çocuğunuza, "Bizler evimizde sağlığınıza önem veririz ve hiçbir maddeye bağlanmayız." diyebilirsiniz.

Ailedeki Davranış ve Kuralları Konuşmak

Madde bağımlılığını önleme çalışması öncelikle evde ahlaki değerleri ve net kuralları konuşarak başlar. Çocuklarınızla erkenden doğru ve yanlışları konuşun. Çocuğunuza, ailenizin bazı uyulması gereken kuralları olduğunu anlatın. Ahlakî bir durum olduğunda çocuğunuza "neden" bu şekilde davrandığınızı ve inançlarınızı açıklayın.

İyi ve Kötü Maddeler Hakkında Konuşun

Bazı çocuklar düşüncelerinde kesin ve serttir. Eğer öğretmenleri onlara "Maddelere hayır de," derse onlar bütün madde çeşitlerini "kötü" kategorisine koyar. Çocuklarınıza, madde bağımlılığının ne olduğunu kendi gözlemlerinizi sunarak anlatabilirsiniz.

ÇOCUKLARLA BAĞIMLILIK HAKKINDA NASIL KONUŞULMALI

Çocuklar ailelerinden bağımlılık yapan maddelerin her derde deva olan bir ilaçmış gibi kullanıldığını öğrenebilirler. Sık sık, aileler şu yorumları yaparlar: "Sigaraya ihtiyacım var.", veya "Bu içkiyi haklıyorum bugün." Bu gibi sözler çocukların akıllarına şöyle bir fikrin oluşmasına yol açabilir: Günlük gerginlikleri uyuşturucu maddeler veya alkol rahatlatır.

Çocuğunuza madde kullanımı hakkındaki bilgiler çoğunlukla okulda öğretildiği, reklamlarda gösterildiği için, siz bir bardak şarap içerken çocuğunuzun birden irkilmesi şaşırtıcı olmamalıdır. Rol model siz olmalısınız.



Hayır Demekle İlgili Konuşun

Küçük çocuklar onlara "kötü" madde önerenlere net bir şekilde hayır diyebilmelidir. Ne yazık ki, araştırmalara göre, bu zamanın çocukları gerçek hayatta böyle bir durumla karşılaştıklarında bir slogandan daha fazla şeye ihtiyaç duymaktadır. Çocuklarınıza, maddelere karşı hayır demeleri için kendilerini güçlendirmeyi ve toplum baskısına karşı koyabilmeyi öğretmeniz önemlidir.