

## Madde kullanımını önlemede anne - babalara öneriler

### DEĞERLİ VELİLERİMİZ,

Gençlerin madde kullanmaya başlamasını önlemede anne - baba ile ilişkinin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Çocukları ile kuvvetli sevgi ilişkisi olan, doğru ve yanlış öğreten, davranışlarına yönelik kurallar koyan ve çocuklarını gerçekten dinleyen anne-babalar, çocuklarının uygun bir aile ortamında yetişmesini sağlamış olurlar.

#### • **Değerlerin öğretilmesi**

Aile değerlerinizi çocuğunuza öğretmeniz, madde kullanımına hayır demesi için geçerli nedenleri olmasını sağlayacaktır.

***Sizin için önemli olan değerleri açık bir şekilde onunla konuşun .*** Dürüstlük, sorumluluk alma ve kendine güvenmenin neden önemli olduğunu ve bu değerlerin önemi hakkında onunla konuşun.

***Kendi davranışlarınızın çocuğunuzun değerlerinin gelişmesini etkilediğini unutmayın.*** Çocuklar anne-babalarının davranışlarını örnek alır ve taklit ederler. Davranışlarınızla çocuğunuzun geliştirdiği değerleri belirlersiniz. Sigara, alkol veya diğer maddeleri kullanan anne-babalar, çocuklarına da bu maddelerin kullanılabileceği mesajını vermiş olurlar. Yasal olan ve olmayan arasındaki ayırımı net bir şekilde yapmalısınız. Bir erişkinin sosyal ortamlarda kontrollü alkol alması yasarken, 18 yaşın altında alkol kullanımının yasal olmadığı hatırlanmalıdır.

***Kendi söz ve davranışlarınızın tutarlı olmasına dikkat edin.*** Çocuğunuzun sizi örnek aldığını unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzdan beklediğiniz davranışları sizin gösterdiğinizden emin olun.

***Çocuğunuzun sizin aile değerlerinizi anladığından emin olun.*** Aileler hiç konuşmadan çocuklarının aile değerlerini anladığını düşünürler. Bu doğru değildir. Ailenin birlikte yaptığı aktiviteler olması –örneğin akşam yemeğinde bir araya gelme- ve bu sırada aile değerlerini konuşmak uygun olabilir.

#### • **Alkol ve diğer maddelere karşı kuralların konması ve bunların uygulanması**

***Spesifik olun.*** Kuralların neler olduğunu ve nedenlerini açıklayın. Nasıl bir davranış beklediğinizi nedenleri ile açıklayın. Kurallara uyulmadığı zaman sonuçlarını net bir şekilde belirleyin.

***Tutarlı olun.*** Çocuğunuzun alkol veya madde kullanmaması konusundaki kuralların her yerde geçerli olduğundan emin olun.

**Makul olun.** Uygunsuz bir şekilde aşırı kısıtlama ve katı kurallar konması da kuralların uygulanmasını imkansız hale getirir. Çocuğunuzun yaşına uygun olarak kuralların yeniden gözden geçirilmesi gerekir.

- **Alkol ve maddeler hakkında bilgi sahibi olma**

Anne-babalar alkol ve madde hakkında bilgi sahibi olurlarsa, çocuklarına doğru bilgi verebilirler. Bu konuda konuşmaya hazır olmak anne-babanın da kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır. Doğru bilgiyi ailede ve okulda alabileceğini unutmayın.

- **Çocuğunuzla konuşma ve onu dinleme**

**İyi bir dinleyici olun.** Çocuğunuzun sizinle sorunlarını konuşabilmesini sağlayın. Size söylediği şeyleri dikkatle dinleyin, öfkenizi kontrol edin. Eğer çocuğunuz sizinle konuşmuyorsa, onunla sohbet etmek için siz girişimde bulunun.

**Hassas konularda da konuşabileceğinizi hissettirin.** Gençler kendileri için önemli konularda ailelerinden bilgi alabileceklerine güvenmek isterler.

**Ödüllendirin.** Yalnız yanlışlar üstünde odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin. Çocuğunuzun ödüllendirmeniz onların kendilerine ve kararlarına güvenmelerini sağlar. Burada kastedilen ödüllendirme sözel ödüllendirme değildir, yani çocuğunuzun davranışlarını veya kararlarını takdir ettiğinizi söylemenizdir.

**Açık mesajlar verin.**

**Doğru davranışlarınızla model olun.** Çocuğunuzdan beklediğiniz dürüstlük, ahlaklı olmak gibi davranışları kendiniz gösterdiğinizden emin olun.

- **İletişim ipuçları**

### Dinleme

- **Dikkatle dinleyin**
- **Sözünü kesmeyin**
- **Çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi hazırlamakla meşgul olmayın**
- **Çocuğunuzun sözünün bittiğinden emin olana kadar bekleyin**

### Gözleme

- **Çocuğunuzun yüz ifadesi ve vücut dilini anlayın. Çocuğunuz sinirli ve rahatsız mı, yoksa rahat mı gözüküyor?**

## Cevap verin

- ‘Şunu yapmalısın’, ‘senin yerinde olsam’ veya ‘ben senin yaşındayken’ ile başlayan cümleler yerine onu anlamaya çalıştığınızı ifade etmeniz daha doğrudur.
- Eğer çocuğunuz size duymak istemediğiniz şeyler söylüyorsa, sakın bunları duymamazlık etmeyin.
- Her durum için çocuğunuza önerilerde bulunmayın. Bunun yerine anlattığı şeylerin altındaki duyguyu anlamaya çalışın.