

ÇOCUĞUNUZU ANLAYIN, DİNLEYİN, GÖZLEYİN

Çocuğunuzla aranızdaki ilişkinin uyuşturucu kullanmak dâhil birçok riskli duruma karşı kuvvetli koruyucu etkisi olduğunu unutmayın.

Çocuğunuzla iyi bir iletişim kurmak için;

1- Onu dikkatle dinleyin.

2- Sözüne kesmeyin.

Çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi hazırlamakla meşgul olmayın.

3- Onu anlamak için samimi bir çabanız olduğunu hissettirin.

Çocuğunuzun yüz ifadesi ve beden diline dikkat edin. Üzgün mü, sinirli mi, huzursuz mu, rahat mı, anlamaya çalışın.

Ondaki duygusal değişiklikleri fark etmeniz, rahatsız hissettiği durumlarda sizden yardım isteyebilmesinin yolunu açacaktır.



ALO 191 Uyuşturucu İle Mücadele Danışma ve Destek Hattı, 7 / 24

UYUMA Uygulamasını internette inceleyiniz.



T.C. İÇİŞLERİ BAKANLIĞI
**SİVİL TOPLUMLA
İLİŞKİLER**
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**CUMHURİYET
KADINLARI
DERNEĞİ**

UYUŞTURUCUYA KARŞI



ÇOCUĞUMUZLA İLİŞKİLERİMİZ NASIL OLMALIDIR?



www.annelerhareketi.com



AnnelerHareketi

ÇOCUĞUNUZLA İYİ BİR İLETİŞİM KURUN

Çocuğunuzla kuracağınız iyi bir iletişim, güçlü bir ilişki, onun zararlı alışkanlıklardan korunmasında etkilidir.

Çocuğunuzla her gün havadan sudan konularda sohbet edin. En önemlisi onu dinleyin. Nelerden hoşlandığını, nelerin onu kaygılandırdığını, nelerin mutlu ettiğini ya da üzdüğünü ancak onu dinlerseniz fark edebilirsiniz.

Onu başka bir şeyle ilgilenmeden, yüzüne bakarak, yargılamadan, eleştirmeden anlamaya çalışırsanız, aranızdaki ilişki güçlenecektir.

Gündelik konuları sizinle konuşabildiğini ve sizin de onu dinlediğinizi bildiğinde, daha ciddi meseleleri de konuşabilir.

ÇOCUĞUNUZLA HAYATI PAYLAŞIN

Çocuğunuzla zaman geçirin. Birlikte iş yapın, üretin, sorumluluk verin. İkinizin de ilgisini çeken bir konuyu birlikte araştırın. Bu sayede birlikte üretmenin hazını paylaşmış olursunuz.

Beraber oyun oynayın, kitap okuyun, sinemaya gidin, televizyon izleyin, spor ve yürüyüş yapın. Böylece çocuğunuzun tanıma ve doyum sağlayacağı ortamları bulma fırsatınız olur. Aranızda kurulacak bu bağ, sıkıntılı durumlarını da paylaşabileceği bir geçit açacaktır.

Sadece olumsuz davranışlara odaklanmayın. İyi yaptığı şeyleri fark edin. Beğendiğiniz davranış, yaklaşım ve düşüncelerini açıkça övün.

Ergenlik döneminde arkadaşlar önem kazanır. Çocuklarınızın arkadaşlarını ve ailelerini tanıyın. Olumsuz örnek olacak bir arkadaş hayatına girerse müdahale etme fırsatınız olur.

ÇOCUĞUNUZA ÖRNEK OLUN

Çocuklar anne babalarının davranışlarını örnek alır ve taklit ederler. Sizin davranışlarınız, çocuklarınızın değerler sistemini oluşturacaktır. Çocuğunuzdan dürüst, kurallara uyumlu, çalışkan, başkalarına saygılı olmasını bekliyorsanız, bunu sizi taklit ederek öğreneceğini bilin.

Siz sorunlarınızı nasıl çözüyorsunuz? Sigara, alkol veya madde kullanarak mı? Çocuğunuz sizin sorun çözme yolunuzu, sigara, alkol veya madde kullanmanızı örnek alır.

Özellikle ergenlik öncesi dönemde çocuğunuza model olduğunuzu, bu modelin etkisinin tüm yaşamı boyunca devam ettiğini unutmayın.

Çocuklarınız ne söylediğinize değil ne yaptığınıza bakarak sizi taklit eder. Çocuklarınızın nasıl olmasını istiyorsanız siz öyle davranın.

KURALLARINIZI NET KOYUN

Çocuk ve gençlerimiz çok çeşitli ve hatta masum gözükken yollarla, uyuşturucu maddeler ve haz vericilerin etkilerine ilişkin yanlış, çarpıtılmış, özendirici bilgi bombardımanına tutulmaktadır.

Çocuklarınızı maruz kaldığı yanlış bilgilerden korumanın yolu onlarla uyuşturucu konusunu konuşabilmenizdir.

Uyuşturucu maddeler hakkında bilgi sahibi olun. Çocuğunuz bu konuda doğru bilgiyi aileden ve okuldan edinebilir. Her şeyi bilmek zorunda değilsiniz. Araştırmaya hazır ve istekli olmanız yeterlidir.

Sizin konuşmaya hazır olduğunuzu bildiğinde, çocuğunuz da kafasına takılan şeyleri sizinle konuşacaktır.

Uyuşturucu kullanmaya karşı duruşunuzu net bir şekilde çocuğunuzla paylaşın.

Kuralların neler olduğunu ve nedenlerini ona açıklayın.

Nasıl bir davranış beklediğinizi nedenleri ile açıklayın.



Kurallara uymadığı zaman sonuçlarının neler olacağını anlatın ve uygulayın.

Makul olun. Aşırı kısıtlama ve katı kurallar konması kuralların uygulanmasını imkânsız hale getirir.

Kurallar çocuğunuzun yaşına göre gözden geçirilebilir. Çocuğunuzun size yalan söylemek zorunda bırakmayın.