

Çocuğunuzdan tavsiye isteyin. Tabii ki çocuğunuza patronunuz ya da evin ekonomisi hakkında danışamayabilirsiniz. Ama çocuğunuzun danışılmaktan hoşlanabileceği pek çok daha ufak konular da vardır. Bir okul aktivitesinde ne giymek gerektiği ya da televizyonu nereye yerleştirmek gerektiği gibi şeyleri çocuğunuza danışabilirsiniz. Bu onların fikrine değer verdiğinizi gösterir; özellikle de onların tavsiyelerine göre hareket ederseniz.

Çocuğunuza aile ile ilgili sorumluluklar verin. Ergenlik öncesi çocuğunuza evi yeniden organize etmek ya da köpekle ilgilenmek gibi bütün aileye yardımcı olacak görevler verin. Sigara içmek ergenlerin kendilerini yetişkin hissetmek için yaptıkları davranışlardan biridir. Çocuğunuza sorumluluklar vermek ona güvendiğinizi gösterir, ve kendisini daha yetişkin hissetmesini sağlar. Bu şekilde, onu sigara kullanmaya iten etkenlerden birini azaltmış olursunuz.

Unutmayın! Filmlerin, müziğin ve televizyonun etkilerine rağmen çocukların hayatındaki en büyük etki ebeveynlerinin davranışlarıdır.

Çocuklarınızla sigara kullanımının zararları hakkında konuşun. Ailenizde veya etrafınızda sigara kullanımına bağlı bir rahatsızlığı olan veya ölen birileri varsa bunu bilmesini sağlayın.

Sigara kullanıyorsanız bile bu konuda bir farklılık yaratabilirsiniz; yapılacak en iyi şey tabii ki sigarayı bırakmanız olacaktır. Bırakamıyorsanız bile çocuğunuzun önünde sigara içmeyin, ona sigara ikram etmeyin, size sigara alması için onu görevlendirmeyin ve paketlerinizi onun erişemeyeceği yerlerde saklamaya özen gösterin.

Sigara kullanımı ile ilgili çocuğunuzla konuşmaya 5-6 yaşlarında başlayabilirsiniz. O yaştan başlayıp lise yıllarında da sigarayla ilgili konuşmalarınıza devam edin. Sigara içen çocukların büyük bir kısmı sigaraya 11 yaş civarında başlıyorlar ve ortalama 14 yaşında bağımlı hale geliyorlar.

Çocuklarınızın arkadaş çevresinde sigara içilip içilmediğinden haberdar olun. Arkadaşları sigara kullanıyorsa, çocuğunuza "hayır" demeyi öğretin. Kullanması yönündeki ısrarlara hayır demenin arkadaşlık ilişkilerini bozmayacağını anlatın.

Hazırlayan: Yael Barşah

Daha fazla bilgi için:
Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği
Teyyareci Cemal Sok., 26/5 Şişli-İstanbul
0 212 219 03 03, www.yeniden.org.tr, yeniden@yeniden.org.tr

ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN



Ebeveynlik önleme/engelleme/menetme anlamına da gelebilir. Düzenli ve iyi beslenen, aile ilişkileri iyi olan ve boş zamanlarını çeşitli faaliyetlerle geçiren gençlerin (ergenlik öncesi çocukların) sigaraya başlama ihtimalinin düşük olduğu ve daha uzun ve sağlıklı yaşadığı ortaya çıkmıştır. Çoğu ebeveyn çocuğunun sigara içeceğini düşünmez ve beklemez. Fakat gençler çevrelerinde sigarayı çekici kılan milyonlarca yanıltıcı unsura maruz kalıyorlar.

BİR DAKİKANIZ VAR MI? VARSA, ONU ÇOCUĞUNUZA AYIRIN...

Ergenlik öncesi çocuğunuzla bugün ilgilenmek, yarın onunla sağlam bağlar oluşturmanızı sağlar. İlginiz, her başlayan 3 kişiden birinin ölümüne neden olan sigara konusu da dahil, çocuğunuzun önemli kararlar almasında çok büyük yardımcıdır. Her zaman kolay olmadığını ve zaman ayırmanın zor olduğunu biliyoruz. İşte çocukların hayatlarıyla ilgilenip onlarla sağlıklı bağlar kuran ailelerin uyguladıkları 10 taktik:

Kendiniz ve çocuğunuz için zaman çizelgesi yapın. Plan yapın ve tıpkı bir iş toplantısı gibi takviminize çocuğunuz için randevu yazın. En önemlisi kesinlikle ona ayıracağınızı söylediğiniz zamana uyun. 10 dakika gibi kısa bir zaman için bile olsa sözünüzde durmak ona, onun sizin için önemli olduğunu anlatır.

Çocuğunuzun doğru bir şey yaparken “yakalayın”. Genelde hepimiz çocuklarımızın yaptığı kötü şeylere odaklanıyoruz. Çocuğumuzu doğru bir şey yaparken “yakalamak”, sonra ona bu konuda olumlu bir yorumda bulunmak, doğru ve iyi davranışı cesaretlendirir ve aranızdaki iletişim hatlarını açık tutmaya yarar. Bu “odan çok güzel olmuş/duruyor” demek kadar kolay aslında.

Dinlediğinizi gösterin. Soru sorun. Dinliyormuş gibi yapmak çok kolaydır. Gerçekten dinlemek daha zordur. Dikkat etmeli ve konuyla ilgili sorular sormalısınız. Eğer çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde onu dinlemezseniz, siz iletişim kurmak istediğinizde ona ulaşmanız çok zor olur.

Bir aile takvimi oluşturun. Ailenizi arada tutmanın en iyi yollarından biri yapılan her şeyi bir yere yazmaktır. Spor antrenmanları, doktor randevuları, iş saatleri, ailece yapılan faaliyetler... Böylece çocuğunuz büyüyüp daha bağımsız olunca da onun yaptıklarından haberdar olabilirsiniz. Aynı zamanda çocuğunuz sizin nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı bilirse, size daha bağlı ve güvenli olacaktır.

Kurallar koyun ve onları uygulayın. Kurallar her çocuğun ihtiyacı olan sınırları çizer. Evet diyebileceğiniz zamanlarda deyin ve ona sadık kalın. Sadece kendinizin de uygulayabileceği kurallar koyun. Aksi halde bu çocuğunuzda karmaşa yaratacaktır.

Düzenli olarak çocuğunuzla beraber yemek yiyein. Herkesin çocuğuyla düzenli olarak bir öğün yeme lüksü yoktur. Eğer varsa bunu bir avantaja dönüştürün. Öğünlerini aileleriyle beraber yiyen ergenler, sigara içmeye ya da uyuşturucu kullanmaya daha az eğilimli oluyorlar. Her zaman çocuklarınızla yiyemeseniz de, belki haftada bunu yapabileceğiniz birkaç gün olabilir. Bu ikinizin de birbirini takip etmesini cesaretlendirir. Bir diğer öneri de beraber yemek yerken televizyonu unutun. Televizyon seyretmek yemek sırasında kuracağınız iletişimi engeller.

Gününüzden beraber söz edin. Her ebeveyn çocuğuna “günün nasıl geçti?” diye sorduğunda çocuğun “iyi” diye cevap verdiğini duymuştur. Sonra sessizlik. Çocuğunuzun açılmasına yardımcı olmak için önce siz gününüzden bahsedin. Özellikle de komik bir şey gördüyseniz onu anlatarak başlayın.

Çocuğunuza bir teşekkür notu yazın. Çoğu ergenlik öncesi çocuk, ailelerinin onları önemsediklerini düşünmelerinin nedenlerinden biri olarak, yemek masasında, kitabın arasında sıkıştırılmış, ya da yastığın altına bırakılmış bir teşekkür notunu gösteriyorlar. İlla ki çok büyük bir şey için teşekkür etmenize gerek yok. Bu, sofrayı topladığı, bir arkadaşına yardım ettiği ya da iyi bir şey dediği için de olabilir.