

Dışarı Çıkma, Partiler, Alkol

Veliler için Yönlendirme Desteği

16 yaşından küçük ve okula gitme yükümlülüğü olan çocukların ve gençlerin velilerine



Eşlik Etmek ve Desteklemek

Anne Baba evinden çözülme döneminde gençler, kendi kimliklerinin arayışı içerisinde olurlar. Çocuğunuza bu arayış döneminde kendisinin yaşayabileceği boş hareket alanları sağlayarak ve de ona destek ve güven duygusu vererek yardımcı olunuz. Gençlerin, onlar için zaman ayıran, konuşacakları birilerine ihtiyaçları vardır.

Etki Altında Tutmak

Çocuklarınız ile aktif olarak ilgileniniz, onlarla pazarlık yaparak sözleşiniz/anlaşınız ve bu sözleşmeleri/anlaşmaları zaman zaman yenilemeye hazır olunuz. Veli olarak çocuklarınıza güven duyduğunuz hissettirmelisiniz ve de sınırlarınızı. Çocuklarınızla yaşamınızda iyi dengelenmiş bir sakinliğe ve soğuk kanlılığa ihtiyacınız vardır. Aşağıdaki fikirler size çocuğunuz ile ilgili konularda yardımcı olacaktır.

Daha geniş bilgileri ve yabancı dillerde yazılmış yönlendirme destekleri şu adreste bulabilir ve indirebilirsiniz:
www.familienfragen.lu.ch



KANTON LUZERN



Luzerner
Lehrerinnen- und
Lehrerverband



Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM TINNERSCHWELZ



JaRL
Jugendarbeit Region Luzern

Kampagne «Stark durch Erziehung» – Ein Projekt des Schweizerischen Bundes für Elternbildung SBE

Dışarı Çıkma

Çocuğunuzu yetiştirmekle yükümlü kişi/kişiler olarak çocuğunuzun dışarı çıkma davranışını düzenleme hakkına ve yükümlülüğüne sahipsiniz. Çocuğunuzla konuşarak yaptığınız sözleşmelerde/anlaşmalarda, onun içinde bulunduğu gelişme dönemini dikkate alınız ve çocuğunuza duyduğunuz kişisel güven ilişkinizi göz önünde bulundurunuz. Çocuğunuzla sorabileceğiniz sorular:

- Nereye gidiyorsun?
- Oraya ne ile gideceksin ve nasıl geri döneceksin?
- Kiminle buluşacaksın?
- Eve ne zaman geleceksin?

Partiler/Kutlamalar/Organizeler

Partiler, kutlamalar ve değişik organizeler çocuklara yaşıtları ile buluşmak, aile dışı ilişkiler kurup bunlarla deneyimler yaşamak için önemli fırsatlar sunarlar. Çocuğunuzun yaşam tarzına ve günlük yaşamına ilgi gösteriniz. Bu çocuğunuzla çözümlene döneminde iyi bir diyalog içinde kalmanız için size imkan verir. Olabilecek ek sorular:

- Gideceğin organizeyi kim yapıyor?
- Gideceğin organize nerede olacak?
- Gideceğin organize ne kadar sürecek?
- Orada yetişkinlerde olacak mı?
- Organize kimler için düşünülmüş?
- Eve ne ile ve ne zaman döneceksin?

Tavsiyeler:

- Çocuğunuz ile anlaşarak sözleşin ve bu sözleşmeleri mecburi olarak tutmasını çocuğunuzdan isteyin.
- Hatalı ve eksik davranışlarının beraberinde getirebileceği sonuçları çocuğunuza gösterin.
- Çocuğunuzun sözleşmeye/anlaşmaya uymadığı durumlarda tutarlı davranın.
- Çocuğunuzun arkadaş çevresine karşı ilgili olun.
- Çocuğunuz için her zaman ulaşılabilir durumda olun.
- Çocuğunuz için sözleşmeleri/anlaşmaları olağanüstü durumlar için yapın.

Dışarı Çıkma Saatleri

Gençler dışarı çıktıktan sonra daha doğrusu bir parti sonrası ne zaman evde olmalı? Yeterince uyku çocukların ve gençlerin bedensel ve zihinsel olarak

gelişmeleri için temel bir şarttır. Yeterli uyku özellikle sağlık, büyüme ve öğrenme kapasitesi için çok önemlidir. Ama şöyleki gerekli uyku ihtiyacı her gençte aynı yoğunlukta olmaz. 12 den 13 yaş arası gençlerin ortalama uyku ihtiyacı 9 ile 10 saattir, 14 yaşından itibaren 8 ile 9 saattir. Günlük program (yataktan kalma zamanı, okul yolu, okulun başlaması, okuldan eve dönüş yolu ve/yada gelecek gün ailevi aktiviteler) çıkış saatlerinin çocukla anlaşarak/sözleşilerek belirlenmesinde dikkate alınması gereken önemli başka bir faktördür.

Tavsiyeler:

- Sonradan uyulması mecburi olan anlaşmalar/sözleşmeler yapınız.
- Anlaşmanın mecburiyetini ilgili konuya uyarlayınız.
- Çocuğunuzun uyku ritmini hep göz önünde bulundurunuz.

Bağımlılık Yapan Maddeler ve İçecekler

Sağlıkla ilgili nedenlerden dolayı bağımlılık yapan içeceklerle ve maddelere (mesela alkol, sigara, vs.) karşı tutumun öğrenilmesi önemlidir. Özellikle gençlik döneminde bunun öğrenilmesi gelişim aşamasındaki öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Bağımlılık yapan maddelerin gelişme aşamasındaki çocuklar ve gençler için tehlikeli olmasından dolayı veliler, bu konuda çocuklar ve gençler üzerinde etkili olmaya çalışılmaktadırlar. Velilerin çocuklarının dışarı çıkma davranışı ile birebir ilgilendiği ve bu konu üzerinde etki gösterdiği durumlarda gençler daha az legal ve illegal bağımlılık yapan maddeler tüketmektedirler.

Tavsiyeler:

- Kendinizi tek olarak yada çocuğunuz ile birlikte, bağımlılık yapan madde ve içecekler üzerine bilgilendiriniz.
- Çocuğunuzun, alkol tüketiminin etkileri üzerine bilgilendiriniz.
- Çocuğunuz ile alkol yada diğer bağımlılık yapan içecek ve maddeler konusunda sözleşmeler ve anlaşmalar yapınız.
- Çocuğunuzun, içkili bir şekilde araba kullananan birisinin arabasına binmemesi konusunda cesaretlendiriniz.

Zamanlar Konusunda Kıstas Alınacak Saatler

Hafta içinde evde olunacak saatler, okul zamanı esnasında

Bizde geçerli olan:



:



:

Hafta sonu ve tatillerde evde olunacak saatler

Bizde geçerli olan:



:



: