SİGARA VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME NOKTASINDA VELİLER NE YAPABİLİR?

* Aile, çocuğun ilk etkileşime girdiği ve dünyayı öğrendiği yerdir. Ailenin çocuğuyla kurduğu iletişim, çocuğuna verdiği koşulsuz sevgi, uyguladığı ebeveynlik tutumları ve çocuğuna kazandırdığı yaşam becerileri çocukları bağımlılıklardan koruyan temel unsurlardır.
* Sosyal medya, dizi ve filmler, arkadaş çevresi ve pek çok diğer dış faktöre karşı ailenin koruyucu gücü yadsınamaz. Çocuklarınızı bağımlılıklara götürebilecek teklif veya baskılardan korumak için onları farklı becerilerle donatabilirsiniz. Ebeveynler olarak, çocuklarınızın ilk rol modeli sizsiniz ve onları en iyi tanıyan kişi de sizsiniz. Çocuğunuzla olan ilişkiniz, onu pek çok yönde besleyerek, gelişimsel ihtiyaç ve arayışlarını daha doğru kanallara yöneltmesine yardımcı olacaktır.
* Pek çok çocuk sigaraya ailelerinin, özgürlük ihtiyaçlarını kısıtlayan kurallarına bir tepki olarak başlayabilmektedir. Koyduğunuz kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat etmek önemlidir. Gerekli esneklik gösterilmediğinde, çocuklar özgür hissetmek ve farklı olmak için hoşlanmayacağınız davranış sergileyebilirler. Bu nedenle, kuralların çocuğunuzun yaşına, ihtiyaçlarına ve ilgilerine uygun olması önemlidir.

● Sigara içmekle ilgili çocuklarınızda büyük görünmek, güçlü olmak, havalı olmak, zayıflamak gibi yanlış algılar olabilir. Bu algılarla ilgili tartışabilir; sigaranın ve diğer tütün ürünlerinin kısa vadede sağlığa olan etkisini anlatabilirsiniz. Örneğin, diş sararmasından, kötü kokudan ve cilt bozulmalarından bahsedebilirsiniz. Bu dönemde dış görünüş çok önemli olduğu için dış görünüşe ilişkin olumsuz etkileri söylemeniz daha etkili olacaktır.

* Bağımlılıkları engelleyen en önemli şey sınır koyabilmektir. Sınır koymakta zorlanan ebeveynler için çocuğun bağımlılık eğiliminde olduğu şeyleri evden uzak tutmak ve çocuğa katkı sağlayacak hobi edindirmek, ailece geçirilen zamanı artırmak çözüm olabilir.
* Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, tütün ürünlerini, sigara paketlerini, kül tablalarını, nargile vb. nesneleri gözlerinin önünde bulundurmamak çok önemlidir. Bunları ortada bırakmanız hayatın normal bir parçası olarak algılanmalarına, kanıksanmalarına sebep olabilir.

● Evinizi veya bulunduğunuz ortamları sigara içilmez bir alana dönüştürmeniz çok önemlidir. Özellikle evinizde, balkonda bile sigara içilmesine izin vermemek sizin ve çocuğunuzun sağlığını koruyacaktır

●Çocuğun yanında, sigara kullanan birinden bahsederken “Ne yapsın, çok derdi var!”, “Sıkıntısı var da ondan içiyor.” gibi cümleler kullanmamak önemlidir. Bu tarz cümleler, çocuğunuzda insanın stresliyken sigara kullanmasının normal olduğu düşüncesi oluşturabilir.

 ● Çocuğunuzla, tütün maddeleri kullanımı konusundaki konuşmalarınızı ihtiyaca göre tekrarlayabilirsiniz. Çocuklar büyüdükçe bilişsel yapıları değişir, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşır. Zaman içinde yaşına uygun kısa hatırlatma ve mesaja dönük bilgilendirmeler gerekli olacaktır. Konuşmalarınızın içeriklerini farkındalık kazanma ve uyarı çerçevesinde tutmanız; özendirici ve merak uyandırıcı söylemlerden uzak durmanız önemli olacaktır.

**Şüpheleniyorsanız Ne Yapabilirsiniz?**

 **•** Uyarı işaretlerini reddetmek veya yok saymak daha kötü sonuçlara yol açabilir, bu nedenle neye odaklanacağınızı bilmek ve çocuğunuzla mümkün olduğunca açık iletişim kurmak önemlidir. Çocuğunuzun bir madde kullanıyor olabileceğini düşünüyorsanız hemen harekete geçmek gerekir.

 • Ne siz ne de çocuğunuz bağımlılık tehdidine karşı tamamen güvende değilsiniz. Ebeveyn olarak bir şeylerin yolunda gitmediğine dair şüpheleriniz varsa ya da madde kullanımı belirtilerini görüyorsanız önce konuyla ilgili araştırma yapabilir, çocuğunuzu bir müddet gözlemleyerek belirtileri gösterip göstermediğinden emin olabilirsiniz.

 • Anne – babanın bir arada olacağı şekilde sakince konuşmak çok önemlidir.

• Bağımlı kişiler reddetme eğiliminde olurlar. Bu yüzden sabırla ve anlamaya çalışarak yaklaşmak önemlidir.

 • Çocuğunuza, ne olursa olsun onu sevmeye ve desteklemeye devam edeceğinizi ifade etmek çocuğunuzun size güvenmesini ve sizinle paylaşım yapmasını sağlayacaktır.

 • Bir bağımlılık uzmanından yardım almayı geciktirmeyin. YEDAM, AMATEM, ÇEMATEM gibi kurumlara başvurabilirsiniz.