

Bağımlılığa Götüren Yol Çocuklukta Başlıyor



UYUŞTURUCUYA KARŞI GÜÇLÜ ÇOCUK YETİŞTİRMEK BİZİM ELİMİZDE

***Der Weg in die Abhängigkeit fängt
in der Kindheit an. Es liegt in unserer Hand,
starke Kinder gegen Drogen zu erziehen.***

Informationen für Eltern
in **türkischer** Sprache

ACILIM Präventive
Arbeit mit
Migrantenfamilien

Sadece uyuşturucu tüketimi ve tehlikeleri hakkında bilgi vermenin, korkutucu ve yıldışıcı anlatımlarda bulunmanın yeterli önlem olduğunu sanmak büyük bir yanılığdır. Bununla sınırlı kalan uyarılar kısmen tersi sonucu bile verebilir.

Önemli olan, çocukları çok küçük yaşlardan itibaren bağımsızlık ve özerkliğe doğru eğitmek, güçlü kişilik sahibi bireyler olabilmeleri için teşvik edip desteklemektir.

zusammengestellt von: Ali Poyraz
derleme:

überarbeitet von: Tamer Miser
düzeltmeler: Jugendgerichtshelfer
Dr. İlhami Atabay
Pädagoge MA, Psychologe
Dr. Lidwina Genovich-Unterberger
Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin

Zeichnungen/resimler: Christiane Pontz

Herausgeber / Yayınlayan: AÇILIM - Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien

Bezug / Dağıtım: AÇILIM: in München kostenlos / Münih'te ücretsiz

Gestaltung / Mizanpaj: Ali Poyraz

1. Auflage / 1. Basım: 5000, Oktober / Ekim 2002

2. Auflage / 2. Basım: 2000, Februar / şubat 2003

3. Auflage / 3. Basım: 3000, Dezember / Aralık 2005

4. Auflage / 4. Basım: 3000, Dezember / Aralık 2009



**Präventive Arbeit
mit Migrantenfamilien**

Orleansstr. 135, 81669 München

Tel: 089 – 44 11 97 80 ■ Fax: 089 – 44 11 97 81

@: ali.poyraz@aka-muenchen.de

Internet: www.acilim.de

Träger: AKA - Aktiv für
interKulturellen Austausch e.V

gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Giriş

Zannedildiği gibi uyuşturucu kullanma alışkanlığı sadece „*kötü arkadaş çevresi*“, kolayca uyuşturucu temini gibi, işsizlik ve gelecek perspektifinin olmaması gibi sosyal sorunlardan kaynaklanmaz. Bunlar önemli ve kolaylaştırıcı nedenlerdir. Ancak işi-gücü olan, maddi sorunları olmayan, sağlam bir ekonomik ve sosyal statüsü olan kişiler arasından da bağımlılar çıkabilir. Olumsuz dış koşullar içinde yaşamasına rağmen bir yığın insan ve genç de bağımlı olmaz.

Çocukluk döneminde

- anne-babanın sevgi ve şefkatinden mahrum kalıp kişiliğine saygı gösterilmemiş ve kopuk bir iletişim ortamında yetişen,
- Aşırı şekilde koruma, kollama veya müdahale sonucu kendine güven ve sorumluluk duygusu, bağımsız davranma yeteneği ve özerklik, zor durumlarda sebat ve tahammül gösterme yeteneği kazanamamış
- kendi meselelerinde karar verip uygulama yeteneği gelişmemiş

gençlerde

- sınırları yok denecek kadar geniş bir „*özgürlük*“ içinde yetişmiş veya
- gereksiz, abartılı ve katı sınırlamalar ve yasaklar içinde ezilmiş veya
- anne-babanın farklı uygulamasından dolayı durmadan değişen, genişletilip daraltılan sınırlamalar ve kurullarla tereddütlü bir kişilik sahibi olmuş
- aile üyelerine veya kendine karşı uygulanan aile-içi şiddet ortamında yetişmiş

- problemlerini unutmak, onlardan kaçmak için alkol, sigara ve ilaç tüketimine sık sık başvuran, bu alışkanlıkların tutsağı olan anne-baba örneğini görerek büyümüş

gençlerde

bunların üzerine olumsuz dış koşullar da eklendiği zaman bağımlılığa eğilim ve uyuşturucu maddelere alışma tehlikesi ortaya çıkabilir. Böylece sorunları çözmek için mücadele yerine onlardan kaçarak uyuşturucunun sunduğu sahte bir mutluluk dünyasına sığınma çare gibi görünebilir. Sonuçta uyuşturucu bağımlılığı, varsa da çok kısıtlı olan mücadele gücü ve isteğini yok eder.

Almanya'nın çeşitli yerlerinde ve Münih'te uzman kuruluşlar tarafından tedavi olanak ve yolları, bağımlılık şekil ve maddeleri, bağımlı yakınlarının nasıl davranması gerektiği, bağımlılık başlangıcındaki ilk işaretler, danışma ve yardım kurumları ve benzeri konularda çok değerli aydınlatıcı bilgiler içeren broşür ve materyaller Türkçe olarak da yayınlanmıştır. Bunları temin edeceğiniz yer ve adresler arka sayfalarda bildirilmektedir.

Bağımlılık girdabına girdikten sonra kurtuluş kolay değil oldukça zordur. Bu girdaba sadece bağımlı kişi değil tüm aile efradı da sürüklenebilir. Tek yol en kısa zamanda uzman kurumlara başvurup destek almaktır. Ancak tüm tedavi aşamalarından geçenlerde dahi kalıcı başarı oranı iç açıcı değildir.

Bu nedenle elinizdeki küçük broşür esas olarak bağımlılık eğilimlerinin baş gösterdiği küçük çocukluk yıllarını ön planda tutmaktadır. Alınacak en iyi, en kolay ve kalıcı sonuçlar veren önlemler bu dönemlerde alınan önlemlerdir. Broşürün amacı, bedenen sağlıklı, ruhen güçlü, dayanıklı kişilik sahibi çocuklar yetiştirme çabası içinde olan anababalara ipuçları vermektir.

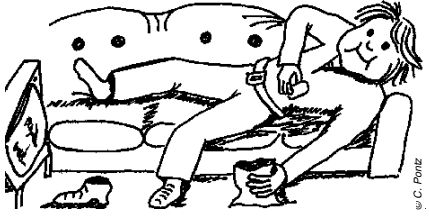
Bağımlılık

Bağımlılık, yalnız bildiğimiz yasak maddeleri kullanmak değildir. Alkol, sigara, ağrı kesici, yatıştırıcı, uyandırıcı ilaçlar, uyku ilaçları ile gerginlik giderici müsekinler, esrar, mariyuana, eroin, kokainin yanı sıra LSD ve ekstasi gibi sentetik uyuşturucular bağımlılık maddesi olabilirler. Kumar alışkanlığı da bir tür bağımlılıktır. Şişmanlık, zayıflama, yeme-kusma rahatsızlığı gibi yeme bozukluklarının bazıları da bağımlılık göstergesi olabilirler.

Bağımlılık çoğu kez fiziksel boyutları da olan, ancak esas olarak psikolojik nedenleri olan bir hastalıktır ve tedavi gerektirir. Belli zararlı alışkanlıkları bıraktıktan yıllarca sonra yeniden başlamanın altında bu psikolojik nedenler yatmaktadır. Fiziksel tedavi kısa sürede yapılabilmekte, ancak psikolojik tedavi uzun süre istemektedir.

Bu nedenle bazı ailelerin bağımlı çocuklarını apar topar Türkiye'ye götürüp büyük masraflar yaparak bir hastanede vücuttaki zehirli maddeyi uzaklaştırmak için tedavi yaptırımları çoğu kez hayal kırıklığı ve başarısızlıkla son bulmaktadır. Uyuşturucu maddelere olan müptelalıklar uzun bir psikolojik tedavi gerektirmektedir. Hele „evlenirse akli başına gelir“ düşüncesiyle gerçeği de gizleyerek bağımlı kişinin sorumluluğunu başka bir insanın başına yıkmak, belki de o kişinin de geleceğini yakmak anlamına gelebilir.

Bağımlılık bir çok olumsuz etken sonucu ortaya çıkar. Tek bir nedeni yoktur. Her bağımlının hayat hikayesi uzmanlar tarafından irdelenerek bağımlılık nedenleri ortaya çıkarılabilir ve tedavi edilebilir.



Kendini iyi hissetme isteği

Kim kendini iyi hissetmek istemez ki? Çoğu insan kendini iyi hissetmek için yemek ve içmek yoluyla hoş bir doygunluk duygusu kazanmaya, çalışma yoluyla başarı elde etme mutluluğu yaşamaya, ilaç alarak iyileşmeye, alkol ve sigara yoluyla gerilim ve stres atmaya veya yoğunlaşmaya eğilim gösterir. Bu hoş alışkanlıkların önemi bazı kişilerde zamanla değişebilir ve günlük, yaşamsal gereksinimler kadar önem kazanabilir.

Örneğin yemek, karın doyumaktan öte iyi bir duygu verdiği için, hayal kırıklıklarında teselli bulmak için yenmeğe başlanır. Özellikle teselli bulacak insanlar olmadığı zaman bu eğilim artar. Bedenin ihtiyacı olmadığı halde dş kırıklıklarını, can sıkıntısını aşmak için, bazen kusana kadar yemek yenir. Yemek yemek artık karın doyurma işlevi görmemekte sevgi, ilgi, teselli gibi ihtiyaçları giderme amacını taşımaktadır.

Alkol veya yasa dışı uyuşturucular gibi maddeye bağlı mptelalıklarda vücut zamanla kendini iyi hissetmek için bu zehirlere daha fazla ihtiyaç gösterir. Hatta bu zehir alınmadığı zaman fiziksel kesilme belirtileri ortaya çıkar, kişi krize girebilir. Bu kez krize girmemek için yine bu maddeleri alma ihtiyacı doğar. Bazı maddelerde ihtiyaç duyulan doz gittikçe artar. Burada söz konusu olan bedensel bağımlılıktır.

Bağımlılık süreci ilerledikçe ve bedensel ve duygusal etkileri arttika gerçek ihtiyaçlara doyum bulma olanağı da giderek azalır.

Bedensel bağımlılık, ruhsal bağımlılık

Maddelere olan *bedensel/fiziksel* bağımlılık çoğu kez kısa bir sürede tedavi edilip giderilebilir. Bu kullanılan maddeye göre değişir.

Ancak bedensel bağımlılığın temelinde ruhsal bağımlılık yatmaktadır. Uyuşturucu bir maddeyi durmadan almaya zorlayan aşılamayacak şiddette bir istek ve dürtü varsa, *ruhsal bağımlılık* söz konusudur. Bu istek, giderilemeyen esas gereksinimlerin yerine doyum sağlamak, yetersiz özgüven duygusunu dengelemek, istenmeyen zor durumlardan veya duygulardan kaçmak gibi nedenlere dayanabilir.

İster uyuşturucu kullanımı gibi maddeye bağlı müptelalıklar olsun, isterse kumar veya belirli yeme bozuklukları gibi maddeye bağlı olmayan bağımlılık şekilleri olsun her tür bağımlılıkta ruhsal bağımlılık söz konusudur.

Bedensel/fiziksel bağımlılık maddenin kullanımıyla doğar ve çoğu uyuşturucuda tedavi yoluyla ve kullanımı bırakıldığı zaman sona erer. Ruhsal bağımlılık ise maddenin kullanılmaya başlanmasından önce de vardır. Kullanılmasının bırakılmasıyla sona ermez. Uzun ve zor bir tedavi gerektirir. Bu nedenle vücutlarından uyuşturucu maddelerin zehirleri tedavi yoluyla uzaklaştırılsa dahi başarılı bir ruhsal tedavi yapmayan bağımlı kişiler çoğu kez yeniden uyuşturucu kullanmaya başlarlar. Ayrıca bağımlı kişiler ruhsal tedaviyi çok kez yarıda bırakırlar. Bu nedenle yakınlarının tutarlı ve doğru desteği büyük önem taşımaktadır.

Neden bazı kişiler bağımlı oluyor, bazı kişiler olmuyor?

Bu soru çok yerinde bir sorudur. Ama kolay ve kesin bir cevabı yoktur. Bağımlılığa götüren çok çeşitli nedenler vardır ve bu da bağımlılık biçimine, kullanılan uyuşturucu maddeye, kişinin yaşam ortamına, şahsiyetine, uyuşturucu maddeyi edinebilme olanaklarına göre farklılıklar gösterir.

Aileler çoğu kez kendi eğitim yöntemlerini ve ailenin tarihçesini sorgulamazlar. Çocuklarının arkadaş çevresi tarafından veya içeceklerine katılarak uyuşturucu maddeye alıştırıldıkları gibi düşüncelerle nedenleri dışarda arama eğilimine yönelirler. Ancak bu yetersiz bir açıklamadır. Çünkü çocuğun neden o arkadaş grubuna yöneldiğini yanıtlamaz. Gerçek dahi olsa bir defa bardağa madde katılması bağımlı yapmaz.

Bağımlılıkta önemli olan ruhsal bağımlılıktır ve bu da bugünden yarına oluşmaz, uzun bir geçmişi vardır.

Nedenler

Bağımlılığa götüren nedenler çoktur. Bir değil, bir çok nedenin birleşmesi bağımlılık eğilimi yaratır. Bunlar bir kaç grupta toplanabilir.

Örnekler:

Kişiliğe ilişkin nedenler:

- Çelişki ve çatışmalara, hayal kırıklıklarına dayanamayan,

- Kendini değersiz gören, görev ve işlerinin üstesinden gelemeyeceği korkusu, grup içinde kabul görmeyeceği korkusu olan,
- Can sıkıntısı, öfke, korku ve yalnızlık içinde boğulan insanlarda bağımlılık eğilimleri doğabilir.

Sosyal çevreye ilişkin nedenler:

- Aile içinde, okul ve meslek hayatında zorluklar
- Sevdiği insanlardan ayrı kalmak
- Az duygusal ilgi görmek
- Gücünü aşan randıman beklentisi ve baskısı
- Gelecek perspektiflerinin iyi olmaması ve gelecek konusunda karamsarlık bağımlılığa yol açabilir.

Uyuşturucu maddelerin cazibesi ve teminine ilişkin nedenler:

- Uyuşturucuyu temin olanakları, alıp kullanmayı kolaylaştırabilir.
- Uyuşturucular hoş ve haz verici duygular da yaratabilir, hoş olmayan, insanı huzursuz eden duyguları geçici olarak arka plana itip çekilebilir hale getirebilirler.

Anababalar bunların önemli bir bölümüne karşı küçük çocukluk döneminden başlayarak önlemler alabilirler. Elverişsiz konutlarda, çocuk çıkar ve gereksinimlerine ters düşen bir yapıya sahip semtlerde ikamet gibi, uzun süreli işsizlik gibi nedenlere karşı önlemler almak ya çok zordur ya da mümkün değildir. İlerleyen yaşlarda da çocuğun aile dışındaki yaşamını, okul, arkadaş, dergi, televizyon ve benzeri dış faktörlerin etkilerini kontrol etmek malesef sınırlı oranda olanaklıdır.

Bu nedenle hedef, yaşamın zorluklarına göğüs gerebilecek, arkadaş gruplarının baskısı karşısında eğilmeyecek, uyuşturucu maddelerin cazibesine kapılmayacak kadar bağımsız ve güçlü kişilik sahibi çocuklar yetiştirmek olmalıdır.

Ana-babaların yapacağı çok şey vardır

Özerk ve bağımsız bir kişilik kazanması, çocuğun bedensel ve duygusal temel gereksinimlerinin karşılanması ile mümkündür. Bu gereksinimleri karşılanan çocuklar kişilik gelişimindeki zorlukları bir bir aşarlar.

Çocukların duygusal güvene ihtiyacı vardır

O an stres içinde de olsanız, kızgın da olsanız, hatta büyük hatalar yapsa dahi, çocuğunuz kendisini olduğu gibi kabul edip sevdiğinizden her zaman emin olmalıdır. Bu konuda ana-babalar ve çocukların yakını yetişkinlerin kuşku bırakmayacak tutum ve tavırlar koymaları, tutum ve sözlerine dikkat etmeleri gerekir. Çocuğun anababasına olan temel güven duygusu sarsılmamalı, onların her zaman „*dönüp dolaşıp gelebileceği*“, fırtınalı zamanlarda sığınabileceği bir liman olduklarından emin olmalıdır.

Temeli sevgi olan bu güven duygusu, çocukların doymak bilmez ama olumlu olan dış dünyaya açılma dürtü ve merakını destekler. Böylece kendi dünyalarında başarılar ve hayal kırıklıkları yaşayarak, olanak ve sınırlarını öğrenerek deneyim, cesaret ve özgüven kazanırlar. Küçüklüklerinde bu dürtülerini yaşama şansı tanınmamış çocuklar gençlik döneminde bu yaşanmamış „*maceralarını*“ uyuşturucuların hayal dünyasında arayabilirler.

Sevgi, şefkat ve ilgi yemek-içmek kadar yaşamsal bir gereksinimdir. Bu gereksinim doyum bulamazsa bunun yerine başka doyumlar aranabilir: Kendini iyi hissetmek için, ilgiyi üstüne çekebilmek için çocuklarda tırnak kemirmek, parmağını emmek, aşırı yemek yemek gibi eğilimler ortaya çıkabilir.

Çocukların özlem ve ihtiyaçlarının ciddiye alınması gerekir. Şeker, televizyon, para, hediye gibi şeyler ilgi ve anlayış görme ihtiyacını gidermez. Zaman ayırarak ilgi ve anlayış gösterme yerine çocuk bu tür nesnelere „*memnun*“ edilmeye bakılırsa, çocuk kolay yoldan „*memnun olma*“, „*kendini iyi hissetme*“ alışkanlığına yönlendirilmiş olur. İlerde ortaya çıkabilecek bağımlılık eğilimine doğru atılan ilk adımlardan bir de bu olabilir.

Çocukların övgü ve takdire ihtiyacı vardır

Yetişkinlerin çocukların sadece başarılarını takdir etmeleri yetmez. Bu yönde gösterdikleri çabaları takdir etmek daha da önemlidir. Çocuk anababasının ona güven duyduğundan, uğraşı ve görevlerinin üstesinden gelebileceğine inandıklarından emin olmalıdır.

Günlük yaşamın stresinden dolayı çocukların „*macera*“, hayal ve fantazilerini dikkate almamak küçümsenmeyecek bir yanılgıdır. Bunlar çocuk dünyasının çok ciddi meseleleridir. Çocukları başarı baskısı ve şartı altına sokmadan sevmek, onaylamak onların güçlü bir kişilik kazanmalarına destek olur. İlerde grup baskısına karşı kendilerini koruyabilme şansını artırır, bağımlılık yaratan maddeleri alarak arkadaş çevresinin onayını kazanma eğilimini önleyebilir.

Çocuğun serbest hareket sahasına ve sürekliliğe gereksinimi vardır

Gerçek yaşamı tanıyabilmeleri, olumlu olumsuz deneyimler yapabilmeleri için çocukların kendi başlarına özgürce ve rahatça hareket edebilecekleri alan ve zamanlara ihtiyaçları vardır. Günlük yaşamın önemli bir bölümünün çocuk yuvası, okul gibi kurumlarda sürekli yetişkinlerin denetimi altında geçtiği bu zamanlarda bu daha da önem kazanmaktadır.

Yetişkinler her zaman iyi örnek olmuyor

Özellikle küçük çocuklar anababa ve kendine yakın yetişkinleri örnek alırlar, taklit ederler. nemsiz bir baş ağrısında hap alan, stres atmak için televizyonun karşısına geçen, sinirini yatıştırmak için bira bardağına sarılan yetişkinleri gördükçe küçükler de basit sorunların bile üstüne gitmeme alışkanlığına yönelebilirler. Bu ise sorunlara gerçek zmler arama ve mücadele etme gücünü azaltır, bağımlılık yaratan ve sahte zmler sunan alışkanlıklara götürebilir.

Ayrıca küçükler anababalarını çok iyi tanırlar. Söyledikleri ile yaptıkları arasında fark varsa, çabuk farkederler. Bu nedenle onlara karşı dürüst olmak tek çıkar yoldur. Gerektiğinde hata ve yanılđılarımızı kabullenmek, düzeltmeye çalışmak sağlıklı bir yöntemdir.

Ölüm, ayrı kalma, boşanma

Ana, baba veya kardeşlerden birini kaybetme gibi olaylar çocuğun üstesinden zor geldiği büyük felaketlerden biridir. Bu tür olayları ruhen aşamayan çocuklar uzun süre sonra dahi etkisinden kurtulamazlar. Bunlar da bağımlılığa götüren önemli nedenlerden biri olabilir. Bu nedenle bu dönemlerde çocuğun çok büyük duygusal destek ve dayanışmaya gereksinimi vardır. Bir danışma kurumundan destek istemek akıllıca bir tedbirdir.

Ayrılık ve boşanmalarda en büyük darbeyi yiyen çocuklardır. Çoğu kez kendi dertlerine düşmüş eşler „*savaşın sıcaklığı içinde*“ ocuğun ihtiyaçlarını unuturlar. Hatta bu kavgada onu kendi taraflarına çekme hatasına dşerler. Bu durumlarda ne anne ve ne de babayı kaybetmeden, ayrı ayrı evlerde ikisinden de yeterli sevgi ve ilgi gören çocuklar sağlıklı bir gelişim gösterebilirler.

Anne ve baba mümkün olduğunca aynı eğitim yöntemlerinde anlaşabilirlerse, çocuklar hem bu depremi az yara ile atlatabilirler ve hem de günlük yaşamın görev ve gereklerini iyi bir şekilde yerine getirebilirler.

Cinsel istismar

Kız olsun erkek olsun çocuklar, genellikle „*kötü bir adam*“ tarafından daha çok, yakınları tarafından cinsel taciz, istismar ve tecavüze maruz kalırlar. Bir yandan sevdiği ve güvendiği bir insanı kaybetmemek, onu ele vererek ona „*ihanet etmemek*“ isteği, öte yandan utanç ve suçluluk duygusu, istismara uğramış çocuğu korkunç bir ruhi cendere altına alır. Yardım arayış sinyalleri yetişkinler tarafından bazen anlaşılabilir, bazen de göz ardı edilir. Bu ruhsal durum uzun sürerse kimseye güvenememe, kimseden yardım ve destek görememe duygusu kalıcılaşır. Çocuğun kendine özgüveni ve başka insanlara güveni gelişemez. Bunun sonucu, çekingenlik ve içe kapanma olabileceği gibi, bağımlılığa yönelme, dayanılmaz duygu ve anıları uyuşturucu kullanarak unutmaya çalışmak da olabilir.

ÇOCUK EĞİTİMİ ÜZERİNE



ÜBER KINDERERZIEHUNG
- Informationen für Eltern in türkischer Sprache -

AKA Aktiv für interkulturellen Austausch e.V. Agü.M. Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien

DEMİR TAVINDA DÖVÜLÜR
Erken yaşta neden sinemizi?
Çocuk eğitiminde kitap ve yazı dilinin yeri

Warum ist die Frühförderung wichtig?
Die Bedeutung der Bücher und der Schriftsprache bei der Kindererziehung
- Informationen für Eltern in türkischer Sprache -

Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien
AKA Aktiv für interkulturellen Austausch e.V.

BİR BİR DAHA İKİ
Sayılar hiç de zor değil



Bitte wirf eine Münze rein - die Zahlen sind gar nicht so schwer
- Tipps für Eltern in türkischer Sprache -

AKA - Aktiv für interkulturellen Austausch e.V. Agü.M. - Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien

Einrichtungen in München können unsere Materialien in türkischer Sprache kostenlos beziehen.



Tehlike sinyalleri

Bağımlılığa yönelme konusunda anababalara şu olursa şöyle olur, bu olursa böyle olur gibi kesin ve bariz göstergeler söylenemez. Bazı göstergeler başka sorun ve zorlukların habercisi de olabilirler:

- Pasiflik ve bağımsız olarak kendi başına davranamama
- Yetersiz özgüven ve özsaygı
- Çelişiklere dayanma yeteneğinin gelişmemiş olması, çelişiklerden kaçış
- Sorunları çözme yeteneğinin gelişmemiş olması
- Gücünü aşan başarı beklentileri
- Arkadaş bulmada ve sosyal ilişkiler kurmada zorluklar

ve benzeri göstergeler sıklaştıkça ve süreklilik kazandıkça anababaların harekete geçmesi ve çocukla yakın ilişkisi olan öğretmen, çocuk bakıcısı ve eğiticisi gibi kişilerle görüşmeleri gerekir. Bu göstergelerin arkasında ciddi bir sorun olduğu izlenimi doğarsa bir eğitim ve aile danışmanlığına başvurmakta ve destek istemekte yarar vardır.

Bağımlılık ve zararlı alışkanlıklara karşı en iyi korunma: özgüven

Çocuğun gereksinimleri ilerleyen yaşına göre değişir. Bu gereksinimlerin yerine getirilmesinin ve doyum sağlanmasının biçimleri de değişir. Çocuğun her yaşta anababasının sevgi ve şefkatine ihtiyacı vardır. Başlangıçta bu sevgi doğrudan doğruya ve açıkça verilmeli ve gösterilmelidir. Kısa bir süre sonra, çocuğun merak, araştırma, öğrenme, deneme gibi doğal dürtüleri arttıkça bu sevgi, onun bu merakını ve kendi deneyimlerini kazanma çabalarını arka plandan destekleyen ve teşvik eden bir biçime dönüşmelidir. Çocuk anababasının arkasında olduğunu bilmeli, ama onların koruyucu elini artık görüp hissetmemelidir.

Çelişkili ve zor durumlarda da sevgi ve şefkatin kesintisiz sürdüğünü hissetmek, çocuğun kendi yeteneklerine olan güvenini geliştirir. Böylece merak ettiği şeyleri deneyip öğrenmeye devam eder. Hatalar da yapar ve deneyim kazanır. Başarı ile başarısızlık ve yanılgılar arasında sürüp giden iniş-çıkışlarda anababasının kalıcı sevgisini hisseden çocuk, onlara olan güvenini pekiştirir. Bu da kendine olan güveni gittikçe artırır. Özgüven, bağımlılık ve zararlı alışkanlıklara karşı en etkin koruyucudur.

Özgüvenin artması çocuğun yetenek ve gücünü deneme olanakları olup olmadığına, buna fırsat verilip verilmediğine bağlıdır. Önemli olan çocuğun güçlü ve güçsüz yanlarını, yetenek ve sınırlarını bulup tanımasıdır. Uğraşısı başarısız sonuçlanırsa, anababaların görevi çocuğu bir daha denemesi yönünde cesaretlendirmek, gerekiyorsa küçük bir yardımda bulunmaktır. Ancak çocuğun kendi başına bu görevin üstesinden geldiğini hissetmesi belirleyicidir.

Abartısız ve ölçülü övgü onu sevindirdiği gibi devam etme yönünde cesaretlendirir. „*Bırak, sen yapamazsın*“ gibi sözler cesaretini ve gururunu kırar. Çocukların „*ben yapacağım, kendim yapacağım*“ sözlerini çok ciddiye almak gerekir.

Çocuklar önlerine koydukları görevleri kendileri yaparak özgüven kazanırlar ve gittikçe anababalarından bağımsızlaşırlar. Çocuk eğitiminin hedefi de bu olmalıdır. Çocuğun gittikçe anababaya olan ihtiyacının azalması korkulacak bir şey değil, aksine sevinilecek bir şeydir.

Çocuğa tanınacak özgür hareket sahasının sınırlarını anababalar somut yaşam içinde bulmak zorundadırlar. Bunun reçetesi yoktur.

Aşırı kollama ve müdahale çocuğun bağımsızlaşma sürecini kösteklediği gibi, kökünde ilgisizlik ve ihmal yatan abartılı „*özgürlükler*“ de zararlara yol açar. En doğrusu okul ve çocuk yuvasındaki başka anababalarla da fikir alışverişinde bulunarak, çocuğun gelişimine sevecen bir şekilde, ilgi göstererek ama herşeye karışmadan refakat etmektir.

Saldırganlık ve benzeri olumsuz tutumlarını onaylamadığınızı, karşı çıktığınızı, uyması gereken mantıki sınırlar koyduğunuzu bilip yaşaması, çocuğa onu ciddiye aldığınız mesajını verir. Çocuk bu durumda da tutumunuzun ona olan sevginizden kaynaklandığını, sevginizin „*usluluk*“ şartına bağlanmadığını hissetmelidir.

„*Ben ezildim, o ezilmesin*“, „*ben çok çektim, o çekmesin*“ gerekçesinin arkasına gizlenerek „*kendi içinizdeki çocuğun*“, yani kendinizin duygusal ihtiyaçlarını önplanda tutarak olumsuz deneyimler yapmasını engellemek, hayal kırıklıkları yaşamasını baştan önlemek, çocuğunuzu desteklemek değildir. Bu size, „*kendi içinizdeki çocuğa*“ ruhsal doyum verebilir. Ama, çocuğunuzun bağımsızlaşmasını engeller. Onu hep desteğe muhtaç bırakır. Gençliğinde

ve yetişkin yaşamında şiddetle ihtiyaç duyacağı sebat, dayanıklılık gibi yaşamsal bazı özelliklerden yoksun bırakır.

Çocuğun yaşamına refakat, onun gittikçe sizden bağımsızlaşan bir kişilik kazanmasına yönelik olmalıdır.

- Çocuklar evet dedikleri gibi hayır demesini de öğrenmelidirler. Hayırları ciddiye alınan çocuklar ilerde arkadaş çevresinde olumsuz baskılarla karşılaştığında „*Hayır!*“ diyecek gücü kendilerinde bulurlar.
- Kendini ilgilendiren konulardaki çelişki ve çatışmalarda „*sus, otur, sen küçüksün*“ gibi sözlerle görüşünü söyleme şansı tanınmamış çocuklar ilerde çelişki ve çatışmalardan ve bunlara kendilerine uygun çözümler bulmaktan kaçınırlar. Evde çelişkilerin şiddet kullanılmadan çözüldüğünü yaşayan çocuklar, görüş ve iradesine saygı duyulan çocuklar, kendi kişiliklerine değer verirler. Önemli zorluk ve mücadelelerden kalıcı zararlar almadan çıkacak kadar güçlü bir kişilik kazanırlar.
- Arkadaşlarıyla oynarken çocuklar kaçınılmaz olarak sınırlarla karşılaşır. Aynı şekilde anababanın ihtiyaçlarına ve evde geçerli kurallara da saygı göstermeyi öğrenmelidir. Yaşamı sadece çocuğun gereksinimlerine göre düzenleyip kendi ihtiyaçlarını ihmal etmek de iyi bir çözüm değildir. Hem anababanın hem de çocuğun gereksinimlerini dikkate alacak yollar bulmak zor, ama gereklidir.
- Farklı çıkarlar çatışmalara yol açabilir. Bu çatışmaları, pazarlıklar yoluyla her iki taraf için de mantıklı ve kabul edilebilir çözümler bularak aşmak gerekir. „*Dediğim dedik, çaldığım düdüğ*“ şeklinde itaat bekleyen, anababanın üstün gücüyle yapılan dayatmalar, uyması güç çözümsüzlüklerdir. Çözüm her iki tarafa da kazanımlar getirmelidir.

Çelişki çözümünde dikkat edilecek kurallar

- Çelişkilerin çözümü için yapılacak pazarlık ve tartışmalar için uygun zaman, mekan ve ortam seçmek gerekir. Zaman baskısından kaçınmak ve konuyu aceleye getirmeden görüşmek gerekir.
- Sorunun gerçek nedenlerini açıkça konuşmak gerekir. Hiç kimse benim istediklerim görüşülmedi duygusuna kapılmamalıdır.
- Herkes kendi adına konuşmalıdır. Anababanın yorumu değil, çocukların neyi kastettikleri önemlidir. Anlaşılmayan noktalar sorularla açıklığa kavuşturulmalıdır.
- Bir soruna çok çözüm vardır. Önce tüm çözüm önerilerini toplamak, arkasından değerlendirmeyi yapmak gerekir. Çocukların önerileri kulak ardı edilmemelidir. Çözüm, tartışmalara gerçekten katılabilen kişiler için bağlayıcı olabilir.
- Çocuklarla birlikte ve herkesin gerçekten bir kazancı olabilecek çözüm seçeneği araştırılmalıdır.
- Birlikte bulunan çözümler herkes tarafından uygulanma şansına sahiptirler. Anlaşmaya vardıktan hemen sonra çözümü uygulamaya koymalı, gerekli iş bölümü yapılmalıdır. *„Aynası iştir kişinin, lafa bakılmaz!“*
- Aile durumu ve çelişki nedenleri sürekli bir değişim içindedir. Bunun için çocuklarla birlikte bir süre kararlaştırıp çözümün etkisini ve başarısını değerlendirmek, gerekli düzeltmeleri yapmak gerekir.

Oyun, arkadaş

Oyun çocukların bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimleri açısından temel gereksinimlerinden biridir. Çocuğunuz yaşdaşlarıyla ilişki kurmada çekingenlik gösteriyorsa, cesaretlendirip yardımcı olmak gerekir. Arkadaşlarını getirmesine izin vermek, hatta bu yönde cesaretlendirmek güçlü sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Çocuklar anababalarıyla da oynamak isterler. Bunun sizin açınızdan sıkıcı bir işe dönüşmemesi için hem sizin ve hem de çocuğın hoşuna gidecek oyun ve uğraşlar bulmaya çalışınız.

İyi örnek

Çocuk açısından ilk ve en önemli örnek anababasıdır. Bu nedenle bağımlılık yaratacak maddelerle ilişkinize dikkat ediniz. Uyku hapı, sakinleştirici, ağrı kesici gibi ilaçları çok istisnai durumlarda alınız. Alkol ve sigarayı sürekli ve büyük miktarlarda kullanmayınız.

Çocuklar kendilerine yakın yetişkinlerin tüm davranışlarını, zor durumlarda tutumlarını ve başkalarına karşı tavırlarını yakından takip ederler. Bu özelliklerini küçümsememek ve dikkate almak gerekir. Doğal olarak kimse yüzde yüz hatasız olamaz. Ayrıca çocuk yetiştirmek de zor ve yıpratıcı bir görevdir. Çocukların anababalarının da arada bir yanıldıklarını ve hata yaptıklarını görmeleri doğaldır.

Denemeye teşvik

Çocuklar daha çok küçükken kendi işlerini kendileri yapmak isterler. Anababanın buna imkan vermesi gerekir. „Geç kalıyoruz!“ diye ayakkabı bağcığını hemen kendiniz bağlamayınız, zaman tanıyınız. Tabiki nasıl yapacağını gösterecek-siniz, ama hemen de becermesini beklemeyeceksiniz.

Bir işi kendi başına yaparak öğrenmek, çocuğun özgüven ve özsaygısını güçlendirecek en etkin deneyimlerdir. Çocuk başarısızlığı cesaretini yitirmek anlamında değil, yeniden deneme anlamında yaşmalıdır. Özsaygısı güçlü çocuklar başkaları tarafından büyük veya küçük hayal kırıklığına uğratıldıkları zaman bunun üstesinden gelmesini bilirler.

Kendi işini kendi yapan çocuklar ilerde her işi sıkıcı bulup ertelemez veya başkalarına bırakmazlar. Genç ve yetişkin yaşlarında beceri ve yeteneklerine güvenirlir, zorluklarda alkol, uyuşturucu gibi veya başka zararlı alışkanlıklara sığınmazlar, bunlarda teselli arayıp cazibelerine kapılmazlar.

Görevin anlamı olmalıdır. Aşırı beklentiye saplanıp baskı yapılmamalıdır.

Çocuğa verilen görevin bir anlamı olmalı, nedenini iyi kavramalıdır. Okul konusunda da bu geçerlidir, çünkü öğrendiklerinin bir fayda getirmediği görüşünde olan çocuk ve genç sayısı az değildir. Öğrenimin anlam ve gereğini uzun vadeli fayda ve getirileri açısından kavramasına yardımcı olmak gerekir.

Okuldaki zorluklarının yanı sıra anababanın çocuğun gücünü aşan beklentileri ve baskıları da uyuşturucu kullanımını bir kaçış seçeneği olarak cazibeli kılabilir.

Çocuğun herhangi bir başarı beklenti ve baskısı olmadan kendi istek ve zevkleri yönünde yaptığı anlamlı uğraşlar, bağımlılık eğilimlerine karşı koruyucu etkide bulunurlar. Doğayı koruma amaçlı, sosyal amaçlı, halk oyunları, tiyatro gibi kültürel amaçlı veya spor amaçlı çocuk ve gençlik gruplarına katılmak, uzun vadede onay ve duygusal dayanak buldukları, bedensel gelişimlerini güçlendiren, ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarına cevap veren uğraşılardır. Aynı zamanda anababanın arada bir rahatlamalarına da katkıda bulunabilirler.

Çocuk ve bağımlılık maddeleri

- Bağımlılığa yol açan maddelerle çocuğun temas kurmasını mümkün olduğunca önlemek yararlıdır. Uzun vadede ise bu mümkün değildir. Ayrıca bunlar cazibeli bir gizemi olan maddeler haline getirilmemelidir. Aksi durumda çocuğun merakı da kamçılanmış olur.
- Çocuk sizden ilgi ve kabul bekliyorsa bunu televizyon seyretmesine izin vererek, tatlı şeyler vererek geçiştirmeyiniz.
- Çocuğu sigara veya alkollü içecekler almaya kesinlikle göndermeyiniz.
- Çocuğun yanında alkol almayınız.
- Ulaşılabilecek yerlerde alkollü içki bırakmayınız, saklayınız.
- Çocuklara tıbben kaçınılmaz durumlar dışında yatıştırıcı ilaçlar vermeyiniz. Bu durumlarda çocuğu iyi gözlemleyiniz, doktorla temas halinde kalınız.
- Süreklilik gösteren okul zorlukları ve davranış bozukluklarında eğitim danışmanlıklarına başvurunuz.

Kaynakça / Quellen

Broşür aşağıda ismi verilen Almanca materyallerden yararlanılarak derleme ve kısmen tercüme yoluyla hazırlanmıştır:

Bei der Erstellung der Broschüre wurden hauptsächlich folgende Materialien verwendet. Textteile wurden hauptsächlich zusammengefasst, aber auch zum Teil sinngemäss übersetzt.

- „Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden.“
BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
- „Sehn-Sucht - So schützen Sie Ihr Kind vor Drogen“
Programm Polizeiliche Kriminalprävention
der Länder und des Bundes
Taubenheimstr. 85, 70372 Stuttgart

Faydalı Yayınlar / Empfehlenswerte Materialien: (ücretsiz / kostenlos)

Dreiteilige Broschürenreihe:

1. **“Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden.“**
2. **“Ich will mein Kind vor Drogen schützen.“**
3. **“Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen“**
Bestell-Nr.: 33 71 0000

„Materialien zur Suchtprävention - Bestell-LISTE“
Bestell-Nr.: 331 101 00
Çeşitli bağımlılık türleri ve maddeleri hakkında bilgilendirme broşürlerinin geniş bir sipariş listesi

„Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen - DHS“
Bestell-Nr. (deutsch): 33220002

Zu bestellen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA
E-Mail: order@bzga.de



www.kinderstarkmachen.de

Münih'te Uyuşturucu Danışmanlıkları

Referat für Gesundheit und Umwelt - Drogenberatung

(für Abhängige und ihre Angehörige / Uyuşturucu bağımlıları ve yakınları için)

Bayerstr. 28 a

Tel.: 089 - 233-4 79 64

Drogenberatung Condrops e.V.

Konradstr. 2

Tel.: 089 - 38 83 76 6

Pedro

Perlacher Drogenhilfe

Ollenhauerstr. 7

Tel.: 089 - 67 90 80 94

easy Contact / Condrops e.V.

(Arzu üzerine evinize gelinir)

Müllerstr. 43 A

Tel.: 089 - 26 02 52 91

Limit/ Condrops e.V.

Kontaktladen

Emanuelstr. 16

Tel.: 089 - 38 89 81 46

Off / Condrops e.V.

Kontaktladen

Rosenheimer Str. 124

Tel.: 089 - 44 71 88 68

Therapie Sofort

Winzererstr. 49 b

Tel.: 089 - 45 99 236

Club29 e.V.

(Uyuşturucu tehlikesi altında bulunanlar ve bağımlılar için)

Dachauerstr. 29

Tel.: 089 - 59 98 930

Beratungszentrum im Tal

für Suchtgefährdete und Abhängige

(Uyuşturucu tehlikesi altında bulunanlar ve bağımlılar için)

Tal 19

Tel.: 089 - 24 20 80 0

SuchtHotline

(Acil durum telefon servisi, gece ve gündüz)

Tel.: 089 - 28 28 22

L 43

Drogennotdienst München

- 24-Stunden-Beratung

- Kontaktladen

- Notschlafstelle

Landwehrstr. 43 Rgb.

Tel.: 089 - 54 90 86 - 30

Dönüş

Therapieeinrichtung

Birnthon 3b

90475 Nürnberg

Tel.: 0911 - 81 50 300

Türk ve müslüman kökenli bağımlıların terapisinde uzmanlaşmış kurum.

Uyuşturucu ve bağımlılık hakkında bilgi
www.drugcom.de
www.dhs.de
www.bzga.de

Bağımlılık ve Uyuşturucu Hakkında Materyal Temini

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel.: 02381/9015-0, Fax: 02381/901530, E-Mail: info@dhs.de

Eğitim ve Aile Danışmanlıkları

Eğitim, çocuk ve gençlerin gelişimi, aile içi, eşlerarası, ayrılma ve boşanmadan doğan sorunlar, okulda zorluklar gibi konularda aşağıdaki ücretsiz danışma kurumlarına başvurabilirsiniz. Çekinmeyiniz, sorunlar büyümeden danışınız, bu hakkınızı kullanınız. Prensip olarak oturduğunuz semtteki kuruma başvurmanız gerekmektedir. Telefon edip randevu alınız.

Türkçe ve Almanca Danışmanlık

Berg am Laim, Trudering - Riem

**SOS Beratungs- und Familienzentr.
SOS Kinderdorf e.V. / DPWW**
St.-Michael-Str. 7, 81673 München
Tel.: 089-43 69 08 0

Semtten bağımsız danışma

**AWO München GmbH
Psychologischer Dienst für
MigrantInnen**
Goethestr. 53, 80336 München
Tel: 089-544 247 - 53

Milbertshofen

**AWO KV München-Stadt / Verein
Stadtteilarbeit Milbertshofen**
Georgenschwaigstr. 27, 80807 Mün.
Tel.: 089-35 65 15 03

Hasenberg, Feldmoching,
Harthof, Lerchenau

**Sozialer Beratungsdienst
Hasenberg e.V. Diakonie**
Riemerschmidstr. 16, 80933 Mün.
Tel.: 089-31 20 96 - 0

Schul- und Bildungsberatung International
Goethestr. 53, Tel.: 089-233 268 74

Almanca Danışmanlık

Altstadt - Lehel,
Ludwig-/Isar-/Maxvorstadt

**Evang. Beratungszentrum
München e.V./Diakonie**
Landwehrstr. 15 Rgb, 80336 Mün.
Tel.: 089-590 48 130

Altstadt - Lehel,
Bogenhausen

Kath. Jugendfürsorge
Unsöldstr. 15, 80538 München
Tel.: 089-219 37 93-0

Schwabing, Freimann

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Haimhauser Str. 13, 80802 München
Tel.: 089-39 10 14

Au - Haidhausen, Bogenhausen

Schule-Beruf e.V./DPWW
Kirchenstr. 88, 81675 München
Tel.: 089-48 88 26

Sending, Sendling-Westpark,
Neu-/Großhadern

Caritasverband
Hansastr. 136, 81373 München
Tel.: 089-710 48 10

Schwanthalerhöhe/Laim,
Kleinhadern, Blumenau

**Landeshauptstadt München
Sozialreferat/Stadtjugendamt**
Prielmayerstr. 1, 80335 München
Tel.: 089-233 - 49697

Neuhausen - Nymphenburg, Moosach

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Dantestr. 27, 80637 München
Tel.: 089-15 98 97 0

Ramersdorf - Perlach

**Ökumenische Beratungsstelle
Caritas/Evang. Beratungszentrum**
Lüderstr. 10, 81737 München
Tel.: 089-67 82 02 24

Obergiesing- Untergiesing - Harlaching

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Oberbibberger Str. 49, 81547 Mün.
Te.: 089-233 359 59

Thalkirchen - Obersending
Forstenried - Fürstenried - Solln

Caritas/Nebenstelle
Königwieserstr. 12, 81475 München
Tel.: 089-755 92 50

Pasing - Obermenzing
Allach - Untermenzing

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Hillenstr. 1, 81241 München
Tel.: 089-546736 - 0

(Neu-)Aubing - Langwied - Lochhausen

Pro Familia/DPWW
Bodenseestr. 226, 81243 München,
Tel.: 089-89 76 73 0

Harthof, am Hart

Eltern, Kind, Schule e.V.
Weyprechtstr. 82, 80937 München
Tel.: 089-22 54 36

Semtten bağımsız danışmanlıklar

Kinderschutz Zentrum
Kapuzinerstr. 9, 80337 München
Tel.089-55 53 56

**Pädagogisch-psychologisch
Beratungsstelle P.I.B.**
Karlstr. 35, 80333 München
Tel.089-55 17 13 40

**Caritasverband - Psychologischer
Dienst für Ausländer**
Landwehrstr. 26/ 5 St., 80336 Mün.
Tel.089-23 11 49 50

AÇILIM

bietet in Kooperation mit Kindergärten, Grundschulen, sowie mit Vereinen, Gruppen, Moscheen der türkischen MigrantInnen in München Informationsveranstaltungen und thematische Elternabende in türkischer Sprache an. Themen der muttersprachlichen ReferentInnen sind u.a.: Kindererziehung / Förderung kindlicher Kompetenzen / Wie können die Eltern Ihre Kinder unterstützen?

Tel.: 089 - 44 11 97 80