

SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN ÇOCUKLARIMIZI NASIL KORURUZ?

Çağımızın en temel sorunlarından biri sigara bağımlılığıdır. Gençleri ve çocukları sigara kullanmaya iten çeşitli etmenler vardır. Bunlardan en yaygın olanı ise arkadaş çevresinin etkisidir. Gençlerin ve çocukların yakın çevresindeki akranları sigara kullanıyorsa, onlar tarafından kabul görmek veya ciddiye alınmak için sigara kullanmaya başlayabiliyorlar. Özellikle gençler ailede değer gördüklerini hissetmiyorlarsa veya kendilerini ispatlayabildikleri hobileri, meşguliyetleri yoksa, akademik başarıları düşükse akran gruplarına dâhil olmak ve onlar tarafından kabul görmek daha da önemli hale gelmektedir. Bu gibi sebepler de onları sigara içen akran ortamına itebilmektedir. Bu nedenle çocuklarını hem sigara bağımlılığından hem diğer bağımlılıklardan korumak için ebeveynlerin kendilerine düşen sorumlulukları yerine getirmeleri oldukça önemlidir.

Ailede sigara içen varsa sigara içmek gençler ve çocuklar için normal algılanır.

Gençlerin ve çocukların takip ettikleri popüler mecralarda karizmatik figürlerin sigara içtiğini görmeleri, onlar için merak uyandırıcı ve özendirici olabilmektedir. Bir de aile kullanıyorsa ve çevrede yaygınsa, gençler ve çocuklar için büyüme sürecinde sigara içmek normal bir şey haline gelmektedir. Araştırmalar; ailesi sigara içen çocukların ileride sigara kullanma ihtimalinin içmeyenlere göre 2-3 kat fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Ailedeki problemler, aile içi iletişim ve bağların zayıf olması, çocuğun nerede ne yapıyor olduğunun bilinmiyor olması, arkadaş çevresinin tanınmaması, düşük öz güven, stresle başa çıkmada zorlanma, hayır diyememe gibi faktörler de gençlerin ve çocukların sigaraya yönelmesinde etkilidir. Eğer arkadaşları sigara kullanıyorsa, çocuğunuza sigara teklif edilmiş veya edilecek olma ihtimali yüksektir. Bir de kişinin sigaraya karşı olumsuz bir algısı yoksa çevresinde ve ailesinde içiliyorsa 'Evet' demesi daha da kolay olacaktır.



Kültürümüzde “hayır” demek genellikle ayıp karşılanmaktadır.

“Hayır” diyebilmek, çocukluktan itibaren geliştirilebilecek, kişinin kendisiyle ilgili çok önemli bir konudur ve bu becerinin temelleri ailede atılmaktadır. Elbette gençler ve çocuklar için sosyal gruplara ait olmak, arkadaşları tarafından kabul ve saygı görmek çok önemlidir ve bu uğurda yetiştirilme şekillerinden ve karakterlerinden çok farklı davranışlar sergileyebilirler. Ancak biliyoruz ki kişilik gelişimi ve bireyselliğinin temelleri çocukluğundan beri desteklenen, kendi duygu ve düşüncesinin farkında olup ifade edebilen, aile bağları güçlü olan bireyler daha rahat ‘Hayır’ diyebilmektedirler. Burada aile ve yetiştirilme tarzı çok önemlidir. Bizim kültürümüzde ‘Hayır’ demek genellikle ayıp karşılanmaktadır ve çocuklar bazen haklı sebeplerle de olsa bir şeye itiraz ettiğinde kızılmaktadır. Böylece çocuk kendinden istenen her şeyi, hiç sorgulamadan ve neredeyse otomatik bir şekilde kabul etmek zorunda olduğunu düşünebilmektedir. Sonra büyüdüğünde, odak noktası aileden sosyal çevreye kaydığında da aynı davranışı gösterebilmektedir. Hâlbuki küçüklükten itibaren bu tarz konular konuşulsa, mantık çerçevesinde açıklansa, eleştirel düşünme becerileri kazandırılrsa gençler ve çocuklar durumu analiz ederek daha uygun cevaplar verebileceklerdir.

Çocukların “Hayır” demeyi öğrenmek kadar “Hayır” cevabını duymaya da ihtiyaçları olduğu unutulmamalıdır.

Günümüzde ebeveynlik farklı bir boyut kazanmaya başlamıştır. Çocuklarının her istediğini yapmaya çalışmak, karşılaştıkları birçok zorluğu onlar yerine halletmeye çalışmak, çözümün kaynağı olarak kendi çocuklarının davranışları değil de çevreyi değiştirmeye çalışmak gibi bir girişim içinde olan ebeveynler aslında çocuklarını ilerleyen dönemde karşılaşacakları engellere ve reddedilmelere karşı zayıf hale getirmektedirler. Dışarıdaki sosyal çevre ise doğal olarak aile gibi kabullenici, onaylayıcı olmamaktadır. Sigara ve diğer bağımlılıklara özendiren akran ortamları ise aile ortamlarında hiç reddedilmeyen çocuklara benzer konforu sunabilmektedir. Kabul edici ve sahiplenici koşullar sunabilmektedirler. Haliyle böyle olunca da çocukların sigaraya başlaması da kolay olabilmektedir.

Bilgisayar oyunları, sosyal medya sigara kullanımına teşvik etme konusunda çok etkili olmaktadır.

Bilgisayar oyunları, sosyal medya fenomenleri ve diziler gençler üzerinde oldukça etkili olabilmektedir. Oyunlar, diziler, filmler, video klipler, sosyal medya gibi gençliği yönlendiren mecralarda sigara, elektronik sigara ve nargile gibi tütün ürünlerinin gösterilmesi gençlerde merak uyandırmakta ve özendirici olmaktadır. Bir araştırmada; izledikleri içeriklerde tütün ürünleri tüketilen gençlerin bu ürünleri kullanma ihtimalinin iki ile üç kat daha fazla olduğu belirtilmiştir. Özellikle gencin etrafında örnek alabileceği olumlu rol modelleri yoksa bu tarz etkilere daha da açık hale gelmektedir. Dijital mecralarda tütün ürünlerinin kullanımı ise çok yaygın olarak gösterilmektedir. Tütün ürünlerini kullanan karakterlerin çoğu karizmatik, gençlerin kendisiyle özdeşleştirebileceği figürler olmaktadır. Böylece hem tütün ürünlerinin kullanımı normalleşmekte hem de merak ve özenti doğmaktadır. Bu yüzden gençlerin eleştirel düşünme becerilerini desteklememiz ve gördüklerini sorgulamalarını sağlamamız, izlediklerinden etkilenip sigaraya yönelmemeleri için önemlidir.

Sigara mı, elektronik sigara mı daha zararlı?

E-sigara üreticileri normal sigaradan daha az zararlı kimyevi madde içerdiklerini ve bu yüzden de daha az zararlı olduklarını iddia etmektedirler. E-sigaralar normal sigaralardan daha az kimyasal maddeye sahip olsa da içlerinde oldukça zararlı olan ağır metaller, kurşun, organik kimyasallar ve kanserojen maddeler bulunmaktadır. Bu nedenle kullananlar oldukça zararlı maddelere maruz kalmaktadırlar. Ancak bu sigaraların oldukça yeni olması nedeni ile tıp bilimi henüz uzun dönemli bütün zararlarını görebilmiş değildir. Yıllar içinde birçok farklı zararları ortaya çıkabilir. Daha az zararlı olması e-sigaraların güvenli olduğu anlamına gelmemektedir.

ÇOCUKLARINIZI TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDAN VE DİĞER BAĞIMLILIKLARDAN KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

OKUL ÖNCESİ DÖNEM...

- Zararlı –yararlı yiyecekleri tanıtır.
- Kendi sağlığına ilişkin girişimlerini övün.
- Spor ve sanatsal etkinliklere katılması için olanaklar bulun (bu dönemde sizin boş zamanınızı değerlendirerek örnek olmanız çok daha önemli)
- Bu yaştaki çocuklar madde kullanıcıları değildir ve bu konular hakkında bilgi vermek gereksizdir. Ancak bu dönemdeki onaylamalarınızın büyük ödül değeri taşıması ve öğrettiğiniz şeylerin sorgulanmadan kabul edilmesi önemlidir. Bu nedenle: Sizin alkol ve sigara kullanmanız onların da bunu yapabileceği yönünde bir mesaj gönderiyor. Onların önünde bu alışkanlıkları sergilememeye özen gösterin.
- İlaçların gereksiz yere alınınca zararlı olduğunu anlatın ve siz izin vermediğiniz sürece şişeyi eline dahi almamasını öğretin. Ayrıca bir yabancının vereceği ilaçları da asla almaması yönünde onu bilgilendirin.
- Karar verme alışkanlığını kazanmaları için onlara fırsatlar tanıyın, ör. sabahları kalkınca ne giyeceğine kendisinin karar vermesi gibi.
- Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin (diş fırçalamak, el yıkamak, uyku, beslenme). Çizgi filmler, dergiler ve diğer araçlardan yararlanabilirsiniz.

İLKOKUL DÖNEMİ...

- Kuralları öğrenmelerini sağlayın.
- Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin.
- Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin.
- «Hayır» demesini öğretin.
- Öğrenmeye merak saldıklarından farklı şeylerin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilmek isterler. Kendi kendisine yanlış bilgiler edinmesine engel olmak çok önemlidir. Doğru kaynaklardan doğru bilgiler edinmesini sağlayın. Bu bağlamda ebeveynlerin de sağlıklı ve doğru bilgiler edinecekleri kaynakları bilmesi önemlidir.

ERGENLİK DÖNEMİ...

- Grupların ve onların değerlerinin büyük değer taşıdığı ve belirleyici olduğu bir dönem...
- Çocuğunuzun arkadaşlarını, onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun. Onları evinize davet edin.
- Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçek dayalı bilgilerle konuşun.
- Maddelerin sağlık, görünüş, spor ve diğer aktiviteler üzerinde nasıl etki yapacağını vurgulayın.
- Çocuğın sorumluluklarını onun adına yüklenmeyin.
- Kurallarınızda tutarlı olun.
- Ortak deneyim ve fikir birliğini yaşadığınız alanlarınızı keşfedin.
- “Hayır” demesini öğretmeye devam edin.
- Bu dönemde yaşayabileceği çatışmalarının çözümünde destek olun, bunu talep etmese bile en azından her zaman dinlemeye açık olduğunuzun farkında olsun.
- Görünüşleri önem kazandığı için maddelerin görünüşleri üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamak yerinde olacaktır.

ÖNEMLİ NOTLAR!!!

1. “Benim çocuğum asla yapmaz” demeyin.
2. Çocuğunuzun okulunu, okula giriş çıkış saatlerini, okulla ev arasındaki sürenin ne kadar olduğunu bilin ve takibini iyi yapın.
3. Özel eşyalarını özellikle cep telefonunu karıştırmayın, ancak cep telefonu ile kiminle konuştuğundan ve mesajlaştığından emin olun.
4. Çocuklarınıza her zaman sarılın ve sevginizi gösterebilen bir ebeveyn olun.
5. Evde bilgisayar ve internet kullanımının kurallarını en baştan koyun ve bu konuda kararlı olun. Kuralların uygulanması kuralların iyi anlatılması ile doğru orantılıdır.
6. Bağımlı bir çocuk sahibi olmamak için önce kendi bağımlılıklarınızın farkına varın ve onları ortadan kaldırmak için elinizden geleni yapın.
7. Aile ortamınızda bir boşanma söz konusu ise böyle bir durumda sadece eşinizden boşanın, anne ve babalıktan boşanmayın.
8. Çocuklarınızı koşulsuz sevgiyle sevdiğinizi hissettirin. Unutmayın ki yarının geleceği olan çocuklarımız geleceğimizin teminatıdır ve bizim çocuklarımızdır.
9. Yalnız kalmak çocuklarınızın kendilerini keşfetmeleri, kendileri için iyi arkadaşlar seçmeleri için gözlem fırsatının olduğu zamanlardır. Bu nedenle çocuklarınıza yalnız kalmanın her zaman olumsuz bir durum olmadığını anlatın.