

Alkol ve uyuşturucu

Gençler çok meraklıdır ve herşeyi denemek isterler. Çocuğunuzun kendi sağlığı açısından bu uyarıcı ve uyuşturucu maddeleri ve bunların sonuçlarını bilmesi önemlidir. Bu uyarıcı maddeler çocukların ve gençlerin gelişmesi için zararlı olduğundan, velilerin bu konuda çocuklarını bilgilendirmesi ve çocuğun bu maddelere karşı sağlıklı ve akılcı bir ilişki kurmasını sağlamalıdır.

- Uyarıcı, uyuşturucu ve bağımlılık yapan maddelerin tehlikeleri ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olun ve çocuğunuzun da bilgilendirin.
- Bu konuda kanunları ve kanunların ne anlama geldiğini bilin.
- Çocuğunuz ile beraber alkol ve bağımlılık yapan maddelerin kullanımı konusunda kurallar koyun.
- Çocuğunuzun sarhoş birisinin sürdürdüğü arabaya binmemesi konusunda uyarın.

Kanunların özeti	16 yaş	18 yaş
Yasa dışı uyuşturucular olan kanabis, ecstasy, kokain v.b. maddeleri yanında bulundurmamak, kullanmak ve satmak tamamen yasaktır.	🔴	🔴
Sigara satışı / satın alması yasak değil:	🟢	
Bira ve şarap satışı / satın alması yasak değil:	🟢	
Şnaps, Alcopop, Spiritös satışı / satın alması ve kullanması bu yasadan itibaren yasak değil:	🔴	🟢

(bu konuda daha fazla bilgi için aşağıdaki internet sayfasına bakabilirsiniz: www.sfa-ispa.ch)

Genel tavsiyeler

- Çok zor durumlarda bile çocuğunuzla konuşma irtibatını kesmeyin.
- Çocuğunuzun medya ile (televizyon, internet, cep telefonu) ilişkilerini gözetleyin.
- Davranış değişikliği olursa ona göre davranın.
- Sizinle açık açık konuşmak istiyorsa çekinmeyin konuşun. Bu şekilde karşılıklı anlayış ve güven oluşup gelişebilir.
- Gerekğinde uzmanlardan yardım alın (ekteki sayfada uzmanlar listesi bulunmaktadır).

En önemlisi:

Çocuğunuzun gündelik yaşamıyla ilgilendiğinizi gösterin!

Hazırlayan:

glow-Belediyeleri gençliği çalışma grubu.

Glow nüfusu 100'000 kişiyi bulan canlı ve kendine yetebilen bir hayat ve ekonomi bölgesidir. Bu bölge 8 belediyeden oluşmaktadır: **Bassersdorf, Dietlikon, Dübendorf, Kloten, Opfikon, Rümlang, Wallisellen ve Wangen-Brüttisellen.** Bu çalışma grubunda 8 belediyeden birer politikacı ve gençlerle ilgilenen birer uzman kişi görev almışlardır. Çalışma grubu bu belediyeler arası gençleri ilgilendiren konularda çalışmalar yapıp projeler üretmektedir.

Elinizdeki bu broşür aşağıdaki dillerde hazırlanmıştır: Arnavutça, Almanca, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Portekizce, Sırpça-Hırvatça, İspanyolca, Tamilce ve Türkçe.

(Broşürleri ve diğer yararlı adresleri aşağıdaki internet sayfasında bulabilirsiniz: www.glow.ch)

Genç çocukları olan ebeveynlere tavsiyeler



Sevgili Veliler

Gençler anne-baba evinden ayrılma aşamasında kendilerine bir kimlik arayışına girerler. Bu arayışta çocuklarınıza belirli özgürlükler vererek ama aynı zamanda onları destekleyen ve güvenebilecekleri birisi olarak yardımcı olabilirsiniz. Çocuklarınızı ile aktif olarak ilgilenin, onlarla beraber kurallar belirleyin ve bu kuralları zamanı geldiğinde tekrar görüşme konusunda esnek olun. Çocuğunuza güvendiğinizi gösterin ama ona mevcut sınırları da gösterin.

Bu klavuz size günlük terbiye konusunda yardımcı olacaktır ve çocuğunuzla yaptığınız konuşmalarda temel teşkil edebilir.

Cep Harçlığı

Çocuklar ve gençler parayı kullanmasını en iyi şekilde eğer düzenli bir gelirleri olursa öğrenirler. Bunun için gençlere istedikleri şekilde kullanabilmeleri için düzenli bir şekilde cep harçlığı verilmesi akla yatkındır.

Biz İsviçre bütçe danışmanlarının tavsiyesine göre orta okuldan itibaren öğrencilere aşağıdaki listede belirtilen miktarlarda cep harçlığı verilmesini tavsiye ediyoruz:

5. ve 6. Sınıf	Aylık 25.- ile 30.- arası
7. ve 8. Sınıf	Aylık 30.- ile 40.- arası
9. ve 10. Sınıf	Aylık 40.- ile 50.- arası
11. Sınıftan itibaren	Aylık 50.- ile 80.- arası

(bu konuda daha fazla bilgi için aşağıdaki internet sayfasına bakabilirsiniz: www.asb-budget.ch)

Sokağa çıkmak / gezmek

Aşağıdaki soruların çocuğunuz dışarı çıkmadan önce açıklanmasında büyük yarar vardır:

- Nereye gidiyorsun?
- Oraya nasıl gidip geleceksin?
- Kiminle / kimlerle buluşuyorsun?
- Ne zaman eve geleceksin?
- Sana nasıl ulaşılabilir? Cep telefonun yanında mı, cep telefonunun aküsü dolu mu?

Konusup anladığınız kuralların geçerli olduğunu ve anlaşılabilir planda herhangi bir değişiklik yada sapma olduğunda çocuğunuzun sizi hemen bilgilendirmesi gerektiğini ısrarla söyleyin. Çocuğunuzun size her zaman ulaşabileceğini garantiye alın. Örneğin telefonunuz her zaman duyabileceğiniz bir yerde olsun. Aşağıdaki liste size çocuklarınızın en geç dönebilecekleri saat hakkında bir tavsiyedir:

	Hafta içi / Tatil olmayan haftalar	Hafta sonları ve / veya tatil günleri
12-14-yaş arası	Saat 20.00	Saat 22.00
16-yaşa kadar	Saat 22.00	Saat 24.00

Partiler ve Aktiviteler

Bu konularda şu soruları sormak önemli:

- Partiyi kim veriyor?
- Parti yada aktivite nerede oluyor?
- Parti ne kadar sürecek?
- Hangi yetişkin bu konuda sorumluluk taşıyor?
- Nasıl ve ne zaman eve geleceksin?

Eğer çocuğunuz bu sorulara tatmin edici cevaplar veremiyorsa çocuğunuzun bu partiye yada aktiviteye göndermenizi tavsiye etmeyiz.

Cep telefonu / Handy

Cep telefonu acil durumlarda çok faydalıdır ve her kесе bir güvenlik duygusu verir. Ayrıca çocuğunuzun arkadaşları ile ve sizinle güvenli bir irtibat kurmasını sağlar. Bu konuda size şunları önerebiliriz:

- Kontratlı numara yerine kontrollü numara kullanın – bu şekilde masrafları daha kolay kontrol edebilirsiniz.
- Kontör kartını mümkün olduğu kadar düzenli zamanlarda doldurun (örneğin her ay başında).
- Eğer cep telefonu masraflarına veli olarak ortak oluyorsanız çocuğunuzun bunun karşılığında bir şeyler yapması gerektiğini de anlatın.

(bu konuda daha fazla bilgi için aşağıdaki internet sayfasına bakabilirsiniz: www.zischtig.ch)

TV, Playstation, Bilgisayar

- Hic bir zaman porno ve şiddet içeren oyunlara, internetsayfalarına yada filmlere izin vermeyin.
- DVD filmlerinin ve bilgisayar oyunlarının yaş sınırlarına dikkat edin.
- Gündelik ve / veya haftalık kullanma süresi üzerinde anlaşın ve taviz vermeyin.
- Çocuğunuzun nelere bakıp kullandığını ve bunun için ne kadar zaman harcadığını kontrol etme olanağını mutlaka elinizde bulundurun.
- Ne içerikte ve hangi internet sayfalarına girebileceğine dair kesin kurallar koyup anlaşmalar yapın.
- Mutlaka bir internet filtresi yükleyin.
- Genel olarak hiç bir kişisel bilgi internette açıklanmamalı yada kişisel bilgiler / fotoğraflar internet sayfalarına yüklenmemelidir. Çocuğunuzun bu konudaki rizikolara karşı uyarın.

(bu konuda daha fazla bilgi için aşağıdaki internet sayfasına bakabilirsiniz: www.zischtig.ch)