

samowar

Horgen İlçesi Gençlere Yönelik Danışmanlık
ve Bağımlılık Önleme Merkez

Ebeveynler için Oryantasyon Desteği

**Hayat yolunda ilerleyen gençler –
onlara (kard)eşlik edelim!**





Sevgili ebeveynler, sevgili veliler, sevgili yakınlar

Ergenlik çağındaki çocuklar zaman zaman “anormal” ya da “aşırı” davranabilir, sınırlarını zorlamak, kıskırtmak isterler; bu sağlıklı karakter biçimlenmesinde olağan bir davranış şekli sayılır. Yetişkinler olma yolunda bedensel ve cinsel olgunlaşmanın yanı sıra muhtelif gelişim zorluklarının aşılması gerekir. Bunlardan biri büyüdükları evden ayrılmalarıdır. Bu zorluklar krizlere ve sorunlu davranışlara yol açabilir.

Anne-babaların genç çocuklarına vermeleri gereken şey, bol bol zaman, ilgi ve saygıdır.

Eldeki bu rehber size bu yolda destek olması amacıyla hazırlanmıştır. Çocuğunuzla beraber, en iyi gelişmesi için ihtiyaç duyacağı ortamı tanımlamada size yardım etmesi için derlenmiştir. Çocuğunuzun özgüven dolu ve sorumluluk sahibi bir şahsiyet olması için.

Eğitim demek:

sınırlar belirlemek

tartışmalara yer vermek

sevgi vermek

anlayış göstermek

cesaretlendirmek

özgürlük tanımak

dinleyebilmek

duygular göstermek

örnek olmak

(Kaynak: İsviçre Ebeveyn Eğitimi Birliği (SBE))

Haklar ve Yükümlülükler

Yasal Dayanaklar

İsviçre Medeni Kanununun (İMK) 296. maddesinde, çocukların reşit olana kadar (18 yaşına kadar), ebeveynlerinin velayeti altında oldukları tespit edilmiştir. Ebeveynlerin velayeti, reşit olmayan çocuklara bakmak ve onun iâşesini temin etmek, onun adına gereken kararları vermek, onu eğitmek, onu temsil etmek, mallarını idare etmek ve bulunduğu yeri belirlemek gibi yasal yükümlülük ve hakları kapsar.

Çocuklar ve ebeveynlerin internette dikkate alınması gereken hakları ve yükümlülükler:

www.tschau.ch/rechte-pflichten

www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html

www.elternclubschweiz.ch

Birlikte Yaşam



Günlük işlerde çocuğunuzdan yardım istemekten çekinmeyin. Bu şekilde gençler, sorumluluk üstlenmeyi öğrenirler.

Saygı

Ebeveyn olarak kendinizi ve aynı şekilde gençleri de, ciddiye alın. Kendi ihtiyaçlarınızı göz ardı etmeyip bunları ve duygularınızı dile getirin. Kişinin kendine karşı olduğu gibi karşısındaki insana saygılı davranması iyi bir birlikte yaşamın temelidir.

Birlikte Konuşmaya Zaman Ayırmak

Çocuğunuzla sık sık konuşmaya çalışın. Alkol ve başka bağımlılık potansiyeli maddelerin tüketimi gibi hassas konularda da açık bir şekilde konuşmak önemlidir. Çocuğunuzun fikrine karşı ilgi gösterin. Konuyu ise ne olduğundan önemsiz göstermeli ya da abartmalısınız.

Net Anlaşmalar

Ortaklaşa kararlaştırılan kurallara çocuklar ve gençler tarafından çoğunlukla daha iyi riayet ederler. Kararlaştırılan kurallar birden fazla kez ihlal edilirse, daha önce kararlaştırmış olduğunuz uygulamaları yerine getirin. Cep harçlığı, oda düzeni, dışarıya çıkmak ve belirli “görevlerin” yerine getirilmesi gibi hususları kararlaştırın.





Uyku

Çocukların iyi bir gelişim için yeterli miktarda uykuya ihtiyaçları vardır. 10 yaşına kadar olan çocukların günde 10 saat uyumaları, 14 yaşından itibaren ise en az 8 saat uyumaları tavsiye edilir.

Beslenme

Sağlıklı besinler beslenmenin sadece bir unsurudur. Gelişimi destekleyici bir yemek kültürünü temin edin.

- » **Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für optimale Leistungsfähigkeit.**
- » Yemekler çeşitli olmalı ve çocuğunuz için okul, spor ve boş zaman aktiviteleri için yeterli miktarda enerji sağlamalıdır.
- » Düzenli ve belirli yemek saatlerine uyulması çocuğunuzun günlük yaşamının düzenli olmasını sağlar ve konsantrasyon olma zorluklarının önüne geçer.
- » Mümkünse günde en az bir defa çocuğunuzla birlikte yemeyi adet edinin. Birlikte alınan yemeği çocuğunuzla konuşmak için değerlendirin



İnternette daha ayrıntılı bilgiler bulabilirsiniz:

www.sge-ssn.ch/

Cinsellik, Hastalıklar, Doğum Kontrolü

Çocuğunuzla cinsellik hakkında açık görüşün. Cinselliğin keyifli yönleri, ama aynı zamanda gebeliğin nasıl önlenmesi gerektiği, riskler ve tehlikeler mevzu bahis edilmelidir.

www.lustundfrust.ch

www.feel-o.k.ch

Dışarıda Gezme /Eve Dönüş Saatleri

Çocuğunuz arkadaşlarıyla buluşmak veya bir partiye gitmek isterse, netleştirilmesi gereken şu sorular vardır:

- » Kiminle buluşuyorsun ve neler yapacaksınız?
- » Nereye gidiyorsun? Etkinliği kim organize ediyor ve hangi yaş gurubuna yönelik bir etkinlik bu?
- » Acil durumda ben sana nasıl ulaşabilirim ya da sen bana nasıl ulaşabilirsin?
- » Eve nasıl ve ne zaman döneceksin?

Emin olmadığınız takdirde etkinliğe katılan diğer çocukların anne-babaları ile iletişime geçin.

Tavsiyeler:

- » Yüksek sesli müzikte kulak tıpası takılmalıdır.
- » Açık içecekler asla gözetimsiz bırakılmamalıdır (bayıltıcı damlalara dikkat!).
- » Gençler otomobil ile gezdiğinde, alkol ve/veya diğer keyiflendirici maddelerin ağır trafik kazalarına neden olabileceğinin bilincinde olmalıdırlar. Topluca tek arabayla bir yere gidileceği zaman, içki içmeyecek olan sürücü önceden belirlenmelidir.

Tavsiye: Zaman konusunda net anlaşmalar yapın! Örneğin:

Eve dönüş saatleri	okul dönemlerinde	okul dışı dönemlerde, haftasonu/tatil döneminde
12-14 yaş arası çocuklar	Saat 21	Saat 23
16 yaşa kadar olan çocuklar	Saat 22	Saat 24



Cep Harçlığı

Günümüz gençlerin neredeyse % 40'ı borç içindedir. Çocuk ve gençlerin kendi başlarına ve sorumluluk bilinci içinde para harcamayı ve kazanmayı öğrenmeleri iyidir. Bunun için anne-babalarının desteğine ihtiyaçları vardır. Gençlerin günlük yaşamlarında, hayatın pahalılığını, yetişkinlerin parayla olan ilişkisini ve biriktikleri parayı akıllıca harcamayı öğrenmelidir.

Düzenli olarak verilen cep harçlığının tutarı (haftalık veya aylık), ailenin maddi durumuna bağlı olarak belirlenmelidir. İsviçre Ev Bütçeleri Danışmanlık Merkezi (Fachstelle Budgetplanung Schweiz), aylık olarak şu meblağların ödenmesini tavsiye eder:

Cep Harçlığı	aylık CHF meblağı
5. ve 6. sınıf	25.– 30.– arası
7. ve 8. sınıf	30.– 40.– arası
9. ve 10. sınıf	40.– 50.– arası

Tavsiyeler:

- » Çocuğunuzla birlikte paranın neye yetmesi gerektiğini tespit edin.
- » Cep harçlığını düzenli olarak ve çocuğunuz sizden istemeden verin.
- » Her harcama için hesap sormayın.
- » Parayı baskı unsuru olarak kullanmayın.

www.budgetberatung.ch

www.schulden.ch

Cep telefonu

Anne-babaların bilmesi gerekenler:

- » Çocuklar ve gençler, akıllı telefonları yetişkinlerden farklı olarak daha ziyade telefon olarak değil de, sosyal ağlar üzerinden (örn. Facebook, WhatsApp) iletişim kurmak veya oyun oynamak, internette gezinmek, fotoğraf çekmek veya paylaşmak için kullanır.
- » Çocuklar ve gençler çoğu zaman cep telefonu kullanımlarının yasal olup olmadığı konusunda bilgi sahibi değildir.
- » Çocuklar ve gençlerin, sorumlu bir kullanımı öğrenebilmek için bilgiye ve belirli kurallara ihtiyaçları vardır.

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili şunların sorulması gerekir:

- » Çocuğunuzun kendine ait bir telefona ihtiyacı gerçekten henüz var mıdır? Yoksa özel durumlarda çocuğunuza verebileceğiniz ailenin ortak bir cep telefonu yeterli olabilir mi?
- » Masrafları kim ödeyecek? Kontrollü hat tarifelerini inceleyin.

Tavsiyeler:

- » Net kurallar belirleyin ve makul, çocuğunuzun yaşına uygun bir kullanıma dikkat edin.
- » Çocuğunuzla yasal sonuçlar ve olası tehlikeler hakkında konuşun.
- » Çocuğunuzun ücretli çağrı hatları ve buna benzer faturayı kabartıcı pusular konusunda uyarın.
- » Çocuğunuzun cep telefonu ile aşırı meşgul olması ya da cep telefonu kullanımını bağımlılık derecesinde bir tutku haline getirmesi halinde bu konuyu konuşun ve telefonun kullanılacağı “çevrimdışı” süreler kararlaştırın.

Yasal Dayanaklar

Şiddet (İsviçre Ceza Kanunu, md. 135) ve pornografi (İsviçre Ceza Kanunu, md. 197) içeren medya ürünlerine sahip olunması ve bunların başkalarına verilmesi yasaktır. Eğitim görevlileri, bu yaşağı çiğneyen öğrenciler hakkında şikayette bulunma ve kanıt tespiti amacıyla cep telefonuna el koyma hakkına sahiptir.

www.jugendundmedien.ch

Keyif ve Bağımlılık Maddeleri

Gençler meraklıdır ve her şeyi denemek isterler – aynı şekilde alkol, tütün ve diğer bağımlılık yapan maddeleri de. Gençler hem bedensel, hem de zihinsel olarak gelişmekte oldukları için bu tür maddelerin tüketimi daha çabuk riskli ve sağlığa zararlı olabilir. Özellikle nikotin hızlıca bağımlılığa götürür. Her tür tüketim riskler içerir, fazla, yanlış zamanda (örn. okul veya bir bisiklet turu öncesi), fazla sık (alışkanlık ve bağımlılık yapma tehlikesi) veya yanlış nedenlerle (örn. sorunları unutmak için) tüketilirse.

Çocuğunuza yaşına uygun, ölçülü, düşük riskli, özelleştirebilir ve sorumluluk bilincinde bir tüketim öğretin. Anne-baba olarak sizler, çocukların tüketim davranışlarını olumlu yönde etkilemek, net bir duruş sergilemek ve örnek olmak zorundasınız. Çocuğunuzun bağımlılık yapan maddelerle henüz ilk deneyimler topladığını öğrenirseniz, hemen paniğe kapılmayın, konuşmaya çalışın.

Tavsiyeler:

- » Kendiniz veya çocuklarınızla birlikte keyif verici ve bağımlılık yapan maddeler hakkında bilgi edinin.
- » Çocuğunuzla birlikte tüketimin riskleri ve etkileri hakkında konuşun.

- » Çocuğunuzla alkol ve diğer keyif verici ve bağımlılık yapan maddelerin tüketimi ile ilgili kuralları kararlaştırın.
- » Çocuğunuza içkili sürücülerin araçlarına binmeme talimatını verin.

Alkol ve Tütün

Yasaya göre 16 yaşından küçük genç ve çocuklara alkollü içkiler ve sigara/tütün ürünlerinin satılması veya ücretsiz olarak dağıtılması yasaktır.

Bira ve şarap sadece 16 yaşını tamamlamış olan kimselere satılabilir. Diğer alkollü içecekler, hafif alkollü içecekler ve alkollü meyve suyu karışımları için yaş sınırı 18 yaştır. Trafikte ise yeni ehliyet sahipleri için 2014 yılından beri mutlak alkol yasağı geçerlidir.

Hint Keneviri (Kendir, Haşış)

Hint keneviri, uyuşturucu madde yasası kapsamına girer. Hint keneviri bulundurmak, tüketmek, yetiştirmek, ticaretini veya dağıtımını yapmak herkes için yasaktır. Direksiyon başında hint keneviri tüketimi için sıfır tolerans geçerlidir.

Riskler, Alışkanlık, Bağımlılık

Herkes bağımlı olabilir. Gençler, sınırları yetişkinler kadar iyi seçemezler ve davranışlarını daha az kontrol edebilirler; bundan dolayı bağımlılık riskleri daha yüksektir. Özellikle farklı maddelerin karışık olarak tüketilmesi çok tehlikeli olup öngörülemez sonuçlara yol açabilir.

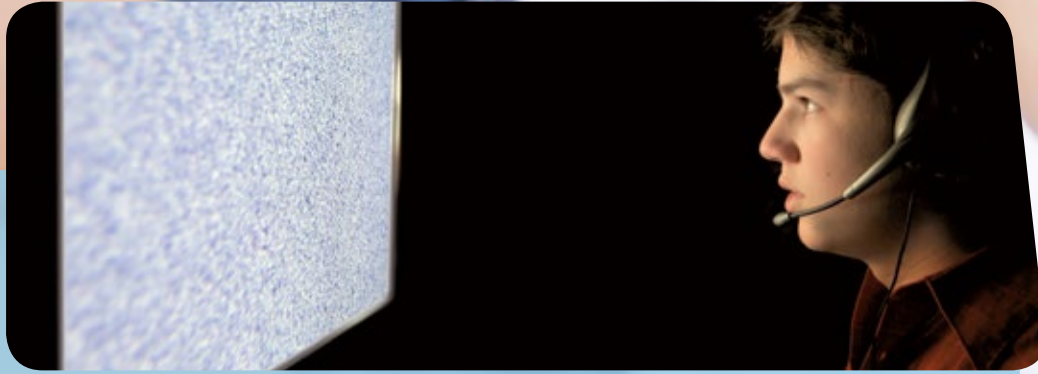
Bağımlılık önlemenin 10 altın kuralını internette okuyabilirsiniz:

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention

Daha fazla bilgi örn. "Gençlerde içki, kendir ve sigara tüketimi. Ebeveyn, eğitim görevlisi veya meslek eğitmeni olarak yapabilecekleriniz." adlı broşürde bulabilirsiniz.

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial (sitede alkol, tütün, kendir ve ilaçlar için özsinama testleri de vardır)

www.suchtschweiz.ch/



Televizyon, Bilgisayar, Oyun Konsolları

Öiçüü DİJİTAL DENEYİMLER

İnternet, chat, oyunlar, cep telefonu, facebook, televizyon ... çocuğunuz birçok medya aracının içeriklerine ve etkilerine maruz kalmaktadır. Ancak bunların çocuğunuzun günlük yaşamına hakim olmaması gerekir. Bu nedenle çocuğunuzun medya ve iletişim araçlarını tüketimine dikkat edip yaşına uygun yararlanma süreleri kararlaştırın.

Kullanım Kuralları

- » Çocuğunuzu chat ve sosyal ağlarda yatan tehlikeler konusunda bilgilendirin (kişisel verilerin paylaşılması, fotoğraf paylaşımı, vs.).
- » Cep telefonları, oyun konsolları ve MP3 çalar aygıtları günümüzde çoğunlukla internet özelliğli olduğunu dikkate alın.
- » Televizyon ve bilgisayar gibi elektronik medyaları ortak kullanım alanlarına yerleştirerek çocuk odasına koymayın. Ancak çocuğunuzun kullandığı cihazları gizlice kontrol etmeyin.
- » Çocuğunuzla birlikte muhtelif medya araçlarının kullanımı ile ilgili kurallar belirleyin.
- » Birlikte ne gibi filmler, oyunlar, web siteleri, sosyal medya kanalları çocuğunuz tarafından izlenebileceğini/kullanılabileceğini belirleyin.

Medya Kullanımı için Basit Formüller

Yaş	günde	haftada
6–9 yaş arası	maks. 0.5 saat	maks. 3.5 saat
10–12 yaş arası	maks. 1 saat	maks. 7 saat
Lise dönemi (13–16 yaş)	maks. 2 saat	maks. 14 saat

Alternatifler sunup birlikte aktiviteler ifa edin.

Daha fazla bilgi için:

- » www.jugendundmedien.ch
- » www.cybersmart.ch
- » www.pegi.info
- » www.zischtig.ch
- » www.security4kids.ch



Alarm İşaretleri

Yoğun duygusal dalgalanmalar, tedirginlik, davranış bozuklukları, arkadaş çevresinde, serbest zaman aktiviteleri veya okulda notlarda görülen değişimler, risk teşkil eden bağımlılık yapan madde tüketimi için ipuçları veya işaretler olabilir. Ancak tüm bu sayılanlar ergenlik dönemi, aşk acısı, aşırı yorgunluk, hastalık veya kişisel sorunlarla alakalı da olabilir. Bu tür işaretleri ciddiye alıp çocuğunuzla konuşmaya çalışın. Çocuğunuzun bağımlılık yapan madde tükettiği veya elektronik medyaları aşırı şekilde kullandığı ortaya çıkarsa, yakınlara tepki vermeyip ilgi gösterin ve diyalogu sürdürmeye çalışın. Endişelerinizi ve tutumunuzu paylaşın ve destek vermeye hazır olduğunuzu gösterin. Uzman kişilerden destek alın.

Konuyu açmak için aşağıdaki yaklaşımlardan benimseyebilirsiniz:

- » Şöyle bir gözlemim oldu ve endişe ediyorum, çünkü...
- » Şu anda yaşamında seni meşgul eden şey nedir?
- » İyi giden nedir? Ya sana yük olan şeyler?
- » Keyif verici veya bağımlılık yapıcı maddelerin tüketimi sende hangi amacı yerine getirir?
- » Riskli durumları (örn . aşırı alkol tüketimi) nasıl önleyebilirsin?

Danışmanlık Merkezleri ve Bilgiler

Gençler ve anne-babaları için:

Horgen Lisesi Sosyal Çalışma Bölümü
043 244 12 10, ssa.os.horgen@gmx.ch

Schulsozialarbeit der Primarschule Wädenswil

Schuleinheit Untermosen 079 863 58 32
Schuleinheit Glärnisch 079 863 58 31
079 863 58 35

Schuleinheit Gerberacher-Berg

– Gerberacher 079 863 58 35
– Berg 079 863 58 32
Schuleinheit Eidmatt 079 863 58 34
Schuleinheit Au | Steinacher 079 193 25 87
Schuleinheit Au | Ort 044 782 06 67

samowar Horgen

İlçesi Gençlere Yönelik Danışmanlık Merkezi
044 723 18 18, info@samowar.ch
» www.samowar.ch/web/horgen

Horgen İlçesi Okullarda Psikoloji Servisi

044 727 77 44, » www.spdhorgen.ch

kjz Çocuk ve Gençlere Yönelik

Yardım Merkezi

043 259 92 00, kjz.horgen@ajb.zh.ch

biz Horgen (mesleki danışmanlık merkezi)

043 259 92 60, » www.bizhorgen.zh.ch

Die dargebotene Hand (“uzatılan el”)

Telefon 143, e-posta ve chat » www.143.ch

Ebeveynler için acil çağrı hattı (7/24)

0848 35 45 55, 24@elternotruf.ch

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Services de conseil et informations

Dienst Jugendintervention der Kantonspolizei Zürich Bezirk Horgen

044 727 37 85

KESB Bezirk Horgen (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde)

044 718 40 40, contact@kesb-horgen.ch,

 www.kesb-horgen.ch

Gençler için:

Çocuk ve gençler için danışmanlık (7/24):

Telefon 147 (SMS de gönderilebilir) veya chat

 www.147.ch

Muhtelif konularda gençler için bilgiler ve iletişim adresleri:

 www.feel-ok.ch

Gençlere yönelik bilgilendirme ve e-danışmanlık:

 www.tschau.ch

Gençler için özsinama testleri, tavsiyeler ve oyunlar:

 www.meinselbstwertgefuehl.ch


Mädchenhaus – Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Mädchen und junge Frauen

044 341 49 45, info@maedchenhaus.ch

 www.maedchenhaus.ch

Schlupfhuus (24 h)

043 268 22 66, beratung@schlupfhuus.ch

 www.schlupfhuus.ch

Offene Jugendarbeit der Stadt Wädenswil Jugendarbeit Wädenswil


JugendKulturHaus Sust

Seestrasse 90

8820 Wädenswil

044 780 72 71

jugendarbeit@waedenswil.ch

 www.jugendarbeit-waedenswil.ch

Yayıncı | İletişim:

samowar

Horgen İlçesi Gençlere Yönelik Danışmanlık
ve Bağımlılık Önleme Merkez

Partner:

stadt  wädenswil


jugendarbeit wädenswil

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

stadt  wädenswil

Primarschule

lernen begreifen erfahren

OSW | oberstufenschule
wädenswil
schönenberg | hütten