

BİR YENİ YETMENİN ANNESİ VEYA BABASI OLMAK

BUNU BERABERCE KONUŞSAK

Bu kitapçık yeni yetme çocukları olan
ailelerin dikkatinedir



İLETİŞİM



SINIRLAR / KURALLAR



UYUŞTURUCU / KANABİS



ALKOL



TÜTÜN



EKRAN / BİLGİSAYAR



TELEFON



VİDEO



CİNSELLİK



ŞİDDET



DANIŞMANLIK

İÇİNDEKİLER

	Giriş	4
   	Bir yeni yetmenin annesi veya babası olmak	7
	Karşılıklı konuşmak	11
   	Başkalarından etkilenme	13
   	Gençler ve ekranlar	16
   	Özgürlükler tanımak, sınırlar koymak	20
  	Çıkmalar ve eğlenceler	22
   	Alkol, tütün ve uyuşturucudan konuşmak	25
   	Onun özel hayatını gözardı etmeden seksten konuşmak	29
 	Cezalandırmak ve dövme	33
    	Risk almak: ihtiyaç mı? tehlike mi?	35
	Daha fazla bilgiye mi ihtiyacınız var?	36

GİRİŞ

Bir yeniyetmenin anne veya babası olmak hem büyük bir zorluk ve hem de büyük bir zenginliktir. Bu durum çok kültürlü ve çok dilli bir toplumda yaşadığımızda daha da önemlidir.

Bu kitapçık Addiction Suisse 'Anne Babalara Haberler' dergisinden etkilenenerek, 12-18 yaş arası kız veya erkek çocukları olan, İsviçre'de yaşayan anne babalara yöneliktir ve fransızcanın yanında italyanca, arnavutça, ingilizce, ispanyolca, portekizce, sırpça-hırvatça, somalice, türkçe, tamilce ve arapça olmak üzere değişik dillere çevrilerek Kanton Vaud'a oturan büyük bir kesim tarafından okunması amaçlanmıştır.

Bu kitapçık İsviçre'de aşağı yukarı normal olan veya 'normal' kabul edilen konuları işlemektedir. Bu durumda kültür farklılığına bağlı olarak bazı konular bazı aileleri ilgilendirebilir bazılarını değil. Ama çocuklarınıza gelince, onlar düzenli olarak başka kültürlerden çocuklarla muhattap oluyorlar. Ayrıca bu ülkede yaşayan herkes dengeli bir şekilde karşılıklı bir uyumun oluşabilmesi için 'ülkenin hayat tarzı'na ters gelmeyen geleneklerini paylaşabilir.

Bu kitapçığın evrensel kurallar koymak gibi bir iddiası yoktur ama belki çocuğunuzla karşılaşabileceğiniz zorluklar konusunda size ipuçları verebilir.

Gustave MUHEIM
Lausanne Région Başkanı

Pascale MANZINI
Présidente « Bağımlılık
ve Önlemleri » Başkanı



« Bir yetişkinin annesi veya babsı olmak : bunu beraberce konuşsak ? » adlı bu kitapçık, fransızca italyanca, arnavutça, ingilizce, ispanyolca, portekizce, sırpça-hırvatça, somalice, türkçe, tamilce ve arapça olmak üzere 11 dilde basıldı. Burada sözkonusu olan 'Topluluklar Tercümanlığı Servisi'nin ortaya koyduğu, farklı dilsel topluluklardan gelen gençler ve onları iş dünyasına kazandırmayı amaçlayan (MigrAction-Appartenances)'un bir projesi sözkonusudur.

Önce Appartennaces'tan kültürel tercüman ve onunla aynı dili konuşan bir genç olarak değişik dillerden 'ikili'ler oluşturuldu. Bu ikilliler her biri kendi dilinde olmak üzere bu kitapçığın çevirisini gerçekleştirdiler. Bu ikili çalışmanın en büyük kazanımı her şeyden önce bu kitapçıkta verilecek mesajı güçlendirmek, değişik ufuklardan gelen kültürleri rencide edecek, yanlış anlaşılmalara yol açacak söylemleri, daha ılımlı nasıl söylenir konusundaki çalışmalar oldu. Yetişkinlik dönemlerinden yeni çıkmış bu gençler yazının içeriğiyle ilgili eleştirel bakış açıları geliştirdiler. Böylece kültürel tercümanlara bir nevi destek olmak diğer yandan büyüklere genç çocuklarıyla ilgili verilecek mesajın yerinde anlaşılmasını sağlamada da yardımcı oldular.

Çalışmanın devamında bu ikililer bir araya gelip kitapçığın içeriğiyle ilgili fikirlerini dile getirdiler. Bunun sonucunda aşağı yukarı her dilsel topluluğa uyacak ortak noktalar ortaya çıkarıldı.

Ayrıca kitapçığın devamında zorluklarla karşılaşan anne-babalar için referans çalışma oldu. Bu referans kitapçık tabi ki tartışmaya açık ama göçmen ailelerinin sorularına cevap verecek bir karakter taşıyacak.

Julie MAILLARD - MBENGA
Appartenances



BİR YENİ YETMENİN ANNESİ VEYA BABASI OLMAK



Bir yetişkinin anne, babası olmak kolay değildir. Çocuklar büyüdükçe sorduğu sorular artıyor, değişik fikirler ediniyorlar ve bazen bazı fikirleri sizinkilerle aynı olmayabilir. Onların bu değişimi sizin de değişiminiz demektir aynı zamanda. Bu durum yeni sorular ve yeni endişeler demektir. Dikkat edilmediği takdirde çocuğunuz alkol, sigara veya esrar kullanmaya başlayabilir. Çocuğunuz sizinle konuşuyor mu? Alkol, sigara türü şeylerin çocuğunuzu ilgilendirdiğini düşünüyor musunuz? Bu tür zararlı maddeleri deneyebilir mi? Bu durumu anlamak için bazı sorulara cevap aramak gerekir. Örneğin;

bu ürünlerle ilgili neler biliyorsunuz? Bunlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Siz de kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız hangi durumlarda? Çocuğunuz bu konuda provokatif davranıyor mu? Bilinmelidir ki bir çocuk yetiştirmek oldukça zor bir durumdur. Çünkü sorularıyla sizi yaptıklarınız hakkında köşeye sıkıştırabilir. Kafanızda, tükettiğiniz bu ürünler hakkında soru işaretleri yaratabilir. Hatta çocukların bu soruları bizim bakış açımızı bile etkileyebilir. Belki siz bu sorulardan yararlanabilir ve çocuğunuzla yeni bir iletişim yolu geliştirebilirsiniz.

KENDİNİZE İYİ BİR ANNE VEYA BABA OLDUĞUNUZ KONUSUNDA FAZLA SORU SORMAYIN. ÇOCUKLARINIZIN MÜKEMMEL VEYA ULAŞILMAZ ANNE, BABALARA İHTİYACI YOKTUR. İYİ BİR ÖRNEK OLMAK MÜKEMMEL OLMAYI GEREKTİRMEZ. İYİ OLMAK, KENDİNİZ OLMAK, KENDİ İHTİYAÇLARININ SINIRLARINI BİLMEK DEMEKTİR. ÇOCUĞUNUZ SINIRLARININ FARKINDA OLAN BİR ANNE BABAYLA KİMLİĞİNİ DAHA KOLAY BULACAKTIR. ÇOCUK, MÜKEMMEL OLDUĞUNU İDDİA EDEN VE BÖYLE OLMAYAN BİR ANNE VE BABAYA İNANMAZ. BUNUN YERİNE ANNE VE BABA ÇOCUĞA HAYATI NASIL UYUMLU BİR ŞEKİLDE DEVAM ETTİRDİĞİNİ GÖSTERMELİDİR

Çocuğunuz büyümek için kendine ait bir kimlik ve kendine ait düşünceler geliştirmek zorundadır. Bunu yapmanın bir yolu da size ve diğer büyüklere muhalefet etmektir. Bu durumda onun bazen çok eleştiren, bazen saldırgan bir tutum takınması normaldir ve bu durumu yaşamak tabi ki kolay değildir. Ama şunu hatırlayın: onların anlık dediği şeyler genellikle her zaman için düşünceği şeyler değildir.

Yetişkin olma yolundaki gençler kendi yaptığı seçimlerle tanınmak isterler. Bu yaş aralığındaki gençler kendilerine ait fikirleri hayata geçirme de yetişkinlerin onay vermesini isterler. Bu durumda onların yeni şeyler söylemesi normaldir. Özellikle bu yeni şeyler büyükler tarafından yasak ve «kötü» olarak tanımlanıyorsa gençler için daha da ilgi çekici olabilir. Onların bu eğilimleri ille de 'yapmış olmak' için değildir, bunun

yanlışlığını kendileri keşfetmek istedikleri içindir. Bir kurala uyulmasını ve bu kurala neden uyulmasını anlatmadan kabullenmelerini beklemek onları daha fazla bu kurala uymamaya iter. Bu bakımdan her zaman tartışmaya ve fikirlerinizi çocuğunuzla paylaşmaya açık olmanız gerekir. Bu durum onun endişelerini ve kendisine sorduğu soruları anlamanıza yardımcı olur. Ve böylece ona uyuşturucu ve alkol tüketimi hakkında ne düşündüğünüzü ve neden böyle düşündüğünüzü söyleyebilirsiniz.

Bir başka ülkenin ve kültürün göçmeni olarak kendinizi özellikle zor bir durumda hissedebilirsiniz. Çünkü siz ülkenizden gelenek ve görenekleri- nizden, kültürünüzden ayrı bir yerde yaşamaya devam etmek zorunda kaldınız. İstersiniz ki geldiğiniz ülkede kültürünüzü destekleyen dernekler olsun. Siz böyle kuruluşların olmasını

değerli bulursunuz. Belki çocuğunuzla her şeyi konuşamazsınız. Ama onun için dışarıdan güvendiğiniz birini çocuğunuza referans edebilirsiniz. Bu üçüncü kişi bir büyük ağabey veya bir amca veya dayı olabilir. Yani her ikinizin güvendiği birisi.

Siz anne veya baba olarak çocuğunun başlıca modeli olabilirsiniz. Ama şunu hatırlamalısınız: sadece siz değil. Onlar başka insanlarla ve başka fikirlerle karşılaşacaklardır ve kendilerine bir düşünme şekli geliştireceklerdir. Ve bu değişik düşünceleri birbiriyle karşılaştıracaklardır.

Çocuğunuzun yetişkinlik çağına geçme aşamasında ona yardımcı olması açısından onun kendi fikirlerini edinmesi ve sınırlarını tanıması bakımından size bir kaç tavsiyemiz olacak.

Ailede iyi bir iletişim ortamı kurmaya çalışın

Çocuğunuzun çabalarına olumlu bakın. Kendi çocuğunuzla günün olumlu gelişmelerini tartışın. Mesela bunu yemek saatlerinde gelenekselleştirin, böyle daha kolay olacaktır.

Düşüncelerinizi dile getirin ve çocuğunuzun aynı yapması için onu cesaretlendirin

Bir film ve bir reklam izlediğinizde onunla ilgili fikirlerinizi söyleyebilirsiniz. Kendi adınıza konuştuğunuzu garanti edin ve «bu benim fikrim» deyiniz. Çocuğunuzun kendine has fikirleri olması için onu cesaretlendirin,

bu fikirler sizinkilerden farklı olsa bile. Reklamın vücutla ve alkol tüketimiyle ilgili vermek istediği mesajı yakalayın. Çocuğunuzun eleştirel espiyi yakalaması için ona yardımcı olun. Bu onun kolaylıkla ondan bundan etkilanmemesini sağlar. Böylece alkol ve uyuşturucuyu özendiren reklamlara direnmesi gelişir.

Çocuğunuza kendi sınırlarını kendisinin koymasını öğretin ve siz de onun kendine koyduğu sınırlara saygılı olun

Çocuğunuza sınır koymaktan korkmayın. Bu sınırları ona açıklamaya hazır olun. Eğer çocuğunuz bu sınırlamalardan bazılarını kabul etmezse, bazı konularda kendine ait fikirleri olursa buna da saygı duyun. Mesela ailece çıkmalarla ilgili ; kabul edilebilir kuralları çocuğunuzla tartışın ve sonuçları hakkında onu bilgilendirin. Ve bu kurallara ikinizin uyması gerektiğini de unutmayın. Böylece çocuğunuz kendi başına bazı kurallara uyması gerektiğini anlar bazılarını da hoşuna gitmediği için kabul etmez.

Önemli olan çocuğunuzun sorumluluklarına göğüs germesini öğrenmesidir. Adım adım ona nasıl besleneceğini, temizliği, uykuyu ve hobilerini nasıl düzenleyeceğini öğretin.

Muhtemelen çocuğunuz er ya da geç alkol içmeye başlayacaktır. Unutmayın ki alkol kullanımı belirli bir sınırı aşmadıkça normaldir. Alkol içen herkes alkolik değildir. Eğer çocuğunuz alkol

kullanıyorsa onunla bunun kısıtlanması konusunda konuşun. Ya da alkol tüketimiyle ilgili ona sorumluluk verin ve sonuçlarına kendisinin katlanması gerektiğini öğretin. Bu kurallara uymaması durumunda çocuğunuzun hangi sonuçlarla karşılaşacağını bilmesi gerekir.

Çocuğunuza uyuşturucudan bahsedin. Ve bunu yaparken ne ahlaki bir tutum takının ne de onu korkuya yöneltin.

Gençler kendilerinin güveneceği bilgilere ihtiyaç duyarlar. Kendi tecrübenizden bahsedin ve konu hakkında beraber bilgilenin. www.addiction-vaud.ch, www.addictionsuisse.ch ve www.ciao.ch gibi internet sitelerinde alkol ve uyuşturucu hakkında beraber bilgilenebilirsiniz ve öğrendikleriniz konusunda beraber tartışabilirsiniz. Bu bilgiler daha sağlamdır ve risklerini daha güzel tartışabilirsiniz.

KARŞILIKLI KONUŞMAK



Kişiye tanıma, dinleme ve iletişim çocuğunuzun zor dönemleri atlama için çok önemlidir. Bazen anne ve babalar bir duvar gibi hiç konuşmayan ve bir şey söylemediğimizde de parlayan bir çocuk karşısında hemen pes etmek isterler.

Normal şartlarda çocuğunuzla karşılıklı tartışmanız bir zenginliktir ama bazen çatışma ve yanlış anlama kaynaklı çok yorucu da geçebilir. Duygu dolu olduklarından gençler çoğu zaman güçlü ve sinirli bir şekilde konuşup cevap verirler. Çoğu zaman anne ve baba çocuğun vermek istediği mesajı anlamaz. Mesela çocuğunuz eve girdiğinde kapı çarparsa bu sizi provoke etmeye mi yönelik? Ya da geçen güne dair işaretler mi içeriyor? Yeni yetmelerle konuşmak için çoğu zaman kelimelerinde ötesinde araçlar bulmak gerekiyor. Mesela ortak ilgilendiğiniz bir konuda sohbet etmek (bir spor gibi), ya da onu ilgilendiren bir

konu (video oyunları veya tanıdığı bir şarkıcı). Bazen kendinizden bahsedebilirsiniz, kendi isteklerinizden, başka konularda konuşurken kendi korkularınızdan bahsetmek daha kolaydır. Başka bir şeyden bahsederken siz onun hakkında ne düşündüğünüzü söyleyebilirsiniz. Çocuğunuzda kendinizden konuşabilir. Böylece hiç zor olmaz. Çocuğunuz bazen dinlenmeme korkusundan dolayı da sizinle konuşmak istemeyebilir. Onunla bir konuda sohbet ederken onun söyleyeceklerini sizin fikirlerinize karşı olsa bile onu dinlediğinizi gösterin. Karşılıklı tartışmaya açık olduğunuzu gösterin. Onun gözlerinin içine bakın. Televizyonu kapatın, okumakta olduğunuz kitabı veya gazeteyi bir kenara koyun. Ona onu dinlemek için zamanınızın olduğunu gösterin. Başkalarının yanında ince konuları konuşmamaya çalışın, onu rahatsız edebilirsiniz.

ÇOCUĞUNUZUN SİZE MUHALEFET ETMEYE DE SİZE İHTİYACI OLDUĞUNU UNUTMAYIN. KENDİNİZİ SORGULARSANIZ VE KARARLARINIZI GÖZDEN GEÇİRİRSENİZ İŞTE O ZAMAN ÇOCUĞUNUZUN KENDİSİNE GÜVENECEK VE BAĞIMSIZ OLMAYA BAŞLAYACAK. BİR ANNE VEYA BABA OLARAK BİR SALDIRI SİZİ KESİNLİKLE HEDEF ALMIYOR. VE BU ÇOCUĞUNUZUN BAĞIMSIZLAŞMASINDA BİR MALZEMEDİR DE AYNI ZAMANDA. **GENÇLERİN İHTİYAÇLARI HEP BİRBİRİNİN ZIDDIDIR. MESELA HEM ÖZEL HAYATINI GİZLİ TUTMAK HEM DE ANNE BABASININ ONU ANLAMASINI İSTEMEK YA DA YENİ TECRÜBELER YAŞAMA İHTİYACI VE BUNUNLA BERABER YENİ RİSKLER ALMA VE BUNUN İÇİN HEM KENDİSİNİ GÜVELİKTE HİSSETMEK İSTER HEM DE DESTEKLENMEYİ BEKLER.**

Göçmen aileler İsviçrelilere göre daha fazla ayrılmalara maruz kalmaktadırlar. Bazı durumlarda erkek veya kadın ayrı ayrı İsviçre'ye gelmekte ve ardından ailenin diğer fertlerini getirmektedir. Başka durumlarda genellikle erkekler ya politik nedenlerden dolayı hapis yatmakta, ya politik etkinliklere katılmakta yada gerilla gruplarına katılarak evi terketmektedir. Bir anne veya baba yıllar sonra aileye katıldığında, çoğu zaman çocuklar birer yabancıdır onun gözünde ve tabiki o da çocukların gözünde. Başka bir örnekte de anne ve babanın iş durumlarıyla ilgilidir. Bazen öyle oluyor ki anne veya baba veya her ikisi gece veya hafta sonu çalışmak

zorunda kalabiliyorlar. Şartlar böyle olunca aile içinde bile karşılaşmak veya konuşmak zor olabiliyor. Şartlar paylaşımı zorlaştırıyor. Böylece aile bireyleri yavaş yavaş birer yabancı oluyor diğerleri için. Ve konuşmak ve paylaşmak daha da güç oluyor. Bunun bilincinde olmak çok önemlidir ve konuşurken bunu göz önünde bulundurmak lazım. Bu zorluklardan bahsedin. Bazen bir kaç dakika çok önemli olabiliyor. Ailedeki bireylerin neden ayrılmak zorunda kaldığını anlatın. Beraberce konuşma sonucunda problemler çözülme yoluna gider. Ve bu kendinizi tanımadada birinci adımdır.

BAŞKALRINDAN ETKİLENME



Çocuğunuz zamanla yeni insanlarla tanışma ihtiyacı duyacaktır. Bazı arkadaşlarına daha fazla önem verecektir. Çocuğunuzun onun gibi giyinmeye başladığını ve onun gibi davranmaya çalıştığını fark etmeye başlayacaksınız. Çocuğunuz görünüşünü bazılarına benzetmeye, bazılarının davrandığı gibi davranmaya çalışabilir. Arkadaşlarıyla aynı şarkıcıyı veya aynı ünlüyü sevecektir. Çoğunlukla anne ve babalar çocuklarının bu durumundan endişelenirler, çocuğumuz nereye kadar böyle davranacak diye kendi kendilerine sorular sorarlar. Siz muhtemelen kendinizi sorumlu hissedeceksiniz bu konuda.

Gençler grup içinde çoğunlukla diğerleri gibi davranarak 'normal karşılanmay' tercih ederler. Bazıları içki içer, bazıları sigara kullanırlar. Çünkü böyle davranmazlarsa gruptan atılacaklarından

korkarlar. Böylece normal şartlarda yapmayacaklarını yapmaya çalışarak kendilerini bilinçli olarak bir risk altına da sokarlar. Bu sadece grup tarafından kabul edilmek içindir. Aslında bu grupların olumlu etkileri de vardır çocuğunuz üzerinde. Onlar üzerinden ve onların aracılığıyla çocuğunuz kendine ait değerleri bulur ve kendine ait dünya görüşünü keşfederler. Arkadaşları çocuğunuz ihtiyaç duyduğunda ona tavsiyelerde bulunabilir veya ona yardımcı olabilirler.

Çocuğunuzun diğer kişilerle ilişkisi çok önemlidir. Bu ilişkiler yoluyla yeni kendini ifade etme teknikleri geliştirir. Aşk ve arkadaşlık gibi yeni heyecanlar yaşayabilir. Yavaş yavaş çocuğunuz bağımsız olmaya başlayacak ve kendine ait kişiliğini oturtacaktır.

GENÇLER İÇİN 'NORMALLİK' ÇOK ÖNEMLİ BİR SORUNDUR. KARARLARINI ÇOĞUNLUKLA 'NORMAL' GÖRDÜKLERİ ŞEYLER ÜZERİNDEN ALIRLAR. ÖRNEĞİN ÇOĞU GENÇ KENDİ YAŞLARINDA SİGARA VE HAŞHAŞ İÇMENİN, ALKOL KULLANMANIN 'NORMAL' OLDUĞUNU DÜŞÜNÜR. ONLAR BÖYLE YAPMAYA KARAR VERMESİNİN SEBEBİ BUNU YAPMANIN NORMAL OLDUĞUNU DÜŞÜNMELERİDİR.

İSVİÇRE'DE 15 YAŞINDA Kİ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEN YAPILAN YENİ BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE ALKOL TÜKETİMİ YAYGINMIŞ. 2010 YILI SONUÇLARINA GÖRE 15 YAŞINDAKİ KIZ ÖĞRENCİLERİN YÜZDE 13'Ü AYNI YAŞTA-Kİ ERKEK ÖĞRENCİLERİN DE YÜZDE 27'Sİ HAFTADA EN AZ BİR DEFA ALKOL TÜKETİYOR. VE 15 YAŞINDAKİ BU YENİ YETMELRİN YÜZDE 12'Sİ GÜNLÜK SİGARA KULLANIYOR. BUNA KARŞIN BÜYÜK BİR ÇOĞUNLUK HİÇ BİR ŞEKİLDE ESRAR TÜKETMİYOR.

KAYNAK : ADDICTION SUISE.

Şimdi size çocuğunuzun arkadaşlarını nasıl iyi tanıyabileceğinizi ve onlarda sizin neyi beğenip neyi beğenmediğini-zi çocuğunuza söylemeniz için bir kaç tavsiyemiz olacak.

Mesela çocuğunuzun arkadaşlarını eve davet etmesini tavsiye edin.

Çocuğunuza arkadaşlarını eve davet etme imkânı verin. Böylece onlarla tanışabilir neyle ilgilendikleri konusunda bir fikir edinebilirsiniz. Bu çocuğunuz için de şu anlama gelebilir: yani onun arkadaşlarını kabul ediyorsunuz ve tartışmaya açık birisiniz.

Kayak yapmak, göle gitmek veya sinemaya gitmek gibi aile aktivitelerine de çocuğunuzun bazı arkadaşlarını davet etmesini önerin.

Çocuğunuzu eleştirmekten kaçının

Çocuğunuzun bazı arkadaşlarının bazı hareketlerini beğenmeyebilirsiniz. Eğer bazı davranışlarıyla aynı fikirde değilseniz bunu dile getirmekten kaçınmayın. Bunu ifade ederken 'KİM' ile 'DAVRANIŞI' birbirinden ayırın. Gençler eleştirilere karşı zayıftırlar ve hemen kendilerini yaralanmış hissedebilirler. Bu durumda hemen diyalogdan çekilebilirler.

'Ben Jean'ı sevmiyorum' demek yerine 'ben Jean'ın şu hareketini beğenmedim', demek daha etkili olacaktır..

Çocuğunuzun olumlu aktivitelerini destekleyin

Çocuğunuz ve arkadaşlarını sevdikleri ve sizin desteklediğiniz aktivitelere katılması konusunda cesaretlendirin. (spor, patinaj, dans kursu, müzik, vesaire). Çoğu zaman spor yapan gençlerin içmeye ve sigara tüketimine yönelimi azdır. Kendilerini büyük sporcuların bir modeli olarak görüp arkadaşlarına örnek olmayı tercih edebilirler.

Her zaman her şeyi bilmeyeceğinizi kabul edin.

Her birimizin kendine ait bir 'gizli bahçesi' vardır. Çocuklarınızın da öyle. Çocuklarınızın yaptığı aktivitelerle ilgilenin, düşündüklerini önemseyin, neyi sevip sevdiğiyiyle ilgilenin ama bu demek değildir ki çocuklarınız size her şeyi anlatacak. Onlara yardımcı olmak için hazır olduğunuzu belirtin ama onları zorlamayın yoksa kendilerini kapatıp diyalogu ret edebilirler.

GENÇLER VE EKRANLAR



Bilgisayar ve internet çocuğunuzun günlük hayatının bir parçasıdır. Gençler gelişmek için ihtiyacı olan bilgileri sanal evrenden elde etmek isterler. İnsanlar internette gezerek aradığı şeyi en kısa zamanda bulma olanağına erişiyorlar. Sosyal medyalar onların normalliği ve popülerliği konusunda garantörlük yapıyor. (Mesela bazı gençler internetteki video oyunlarındaki performanslarından dolayı diğer arkadaşlarının saygısını kazanırlar.) Bazı siteler onları uyuşturucu kullanımı veya cinsel ilişkiler gibi konularda detaylı, kesin bilgiler vermekte. İnternet bir sürü yetenek kazandırır

da tehlikesi de yok değil. Bir sürü genç kendi özel hayatlarıyla ilgili bilgiler vererek kendilerini tehlikeli bir pozisyona sokuyorlar. Yaptıklarının farkında olmadan kendilerine ait adres ve duyguları sızdırarak, bu durumdan yararlanmak isteyen kişiler için kolay bir yem oluyorlar. Sonuç: Mikrosöft'un yaptığı bir araştırmaya göre her iki gençten biri (% 52) internette hakarete veya aşağılanmaya maruz kalmış. Bunların üçte biri de böyle bir durum başlarına gelirse anne ve babalarıyla paylaşacaklarını ifade etmiş. Yani anne ve baba internete bağlı problemleri çözmeye hazır olmalı.

- HER 5 YENİ YETMEDEN 4'Ü ÖNİŞİMLERİNİ FACEBOOK'TAKİ PROFİLİNE EKLİYOR.
- HER 5 YENİ YETME 4'Ü FOTOĞRAFLARINI KOYUYOR, 2 TANESİ DE ARKAŞLARININKİNE KOYUYOR. BU RESİMLERİN HALKA AÇIK OLDUĞUNU HATIRLATTIĞIMIZDA YENİ YETMELER BUNUN İÇİN ENDİŞLENMEDİKLERİNİ SÖYLÜYOR. BU YENİ YETMELER DİĞER BİLGİLERLE BULUNAN RESİMLERİN HAYATLARINI TEHLİKEYE ATACAK DETAYLI OLMADIĞINI DİLE GETİRİYOR.
- FACEBOOK'TA YAŞADIĞI ŞEHİRİ YAZAN YENİ YETME SAYISI 10 ÜZERİNDEN 6'YA TEKABÜL EDİYOR.
- HER İKİSİNDEN BİRİ OKULUNUN ADINI YAZIYOR.
- HER 10'UNDAN 4'Ü ÜNVAN İSİMLERİNİ (MSN) YAZIYOR.
- HER 10'UNDAN 3'Ü SOYİSİMLERİNİ YAZIYOR.
- HER 10'UNDAN 3'Ü MAİL ADRESLERİNİ YAZIYOR.
- HER 10'UNDAN BİRİ 'HALKA AÇIK BU ALANA' HEM ÖNİSMİNİ HEM SOYİSMİNİ KOYUYOR.
- FACEBOOK'A BÜTÜN İSMİNİ, RESMİNİ, OKULUNUN ADINI, ŞEHİRİNİ YAZAN 20 ÜZERİNDEN 1.
- HER ÜÇ YENİ YETMEDEN 2'Sİ PROFİLİNDEKİ BİR KOD İLE DİĞERLERİNİN ONA ULAŞMASINI ENGELLİYOR.

ANNE BABALARININ İNTERNET'TE PROFİLLERİNİN OLDUĞUNU BİLEN LE YENİ YETMELER DİĞERLERİNE GÖRE BİLGİLERİNİN SADECE ARKA-DAŞLARINA GİTMESİNE DAHA FAZLA ÇABA GÖSTERİRLER.

KAYNAK : WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

Gençlerin büyük bir kısmı kendilerine ait bloglara veya Facebook'a sahipler. Siz onları sorumlulukları konusunda bilgilendirmelisiniz. Bloklarına veya facebook'a koyacakları hakkında bir sınırlamaları olmalı. Başkalarının resimlerini ya da videolarını onlardan habersiz veya onların gönlü olmaksızın internete koymamaları konusunda çocuklarınızı uyarın. İnternete ayrıca küçük çocuklara ait resim veya video kaydetmek sakıncalıdır. P2P sitelerinden kaçak yollu müzik veya ticari videolar paylaşmak doğru değildir. Çocuklarınıza internet yoluyla birine

değildir ki her şey doğrudur. Gençler televizyona bakarken, internette gezinirken veya video oyunları oynarken onun aldığı bilgilerde kritik bir bakış açısının olması çok önemlidir. Bir görüntünün, bir reklamın nasıl yorumlanabileceğini gösterin çocuğunuza, bir bilginin nasıl doğrulanabileceğini anlatın.

www.jeunesetmedias.ch adlı internet sitesi numerik medyanın riskleri ve faydaları hakkında size yeterince bilgi verebilir.

MESELA TELEVİZYONU VEYA İNTERNETİ ÇOCUĞUNUZUN ODASININ YERİNE HERKESİN OTURDUĞU SALONDA KURUN. AYRICA SİZ İNTERNETTE KORUYUCU FİLTRELER YOLUYLA BİR TAKIM SİTELERE ERIŞİMİ ENGELLEYEBİLİR VE ÖZEL BİLGİLERİN SIZMASINI ÖNLEYEBİLİRSİNİZ. HİÇ BİR KORUYUCU FİLTRE MÜKEMMEL OLMADIĞINDAN SİZ GENE DE İNTERNET KULLANIMI KONUSUNDA ÇOCUĞUNUZLA DİYALOGU ELDEN BIRAKMAYIN.

hakaret etmenin veya ayrımcılık uygulamanın 'gerçek hayattaki' gibi ceza gerektirecek bir davranış olduğundan bahsedin. Bütün bu kuralları bilmek ve bunu çocuğunuzla konuşmak önemlidir. Çünkü böylece çocuğunuz kötü riskleri önlemiş olur.

Çocuğunuzun internetle kritik bir bakışının olmasına yardımcı olun: internette her şey olsa da bu demek

www.prevention-web.ch
www.addiction-vaud.ch
www.safer surfing.ch ve
www.actioninnocence.org gibi internet siteleri anne babaları ve yetişkinleri bu konularda ihtiyaç duydukları bilgileri taşımaktadır.

Yukarıda bahsettiğimiz risklerin yanında sigara veya alkol bağımlılığı gibi internet, facebook, sms, cep telefonu

SİZ EĞER BU KONUDA ENDİŞELENİYORSANIZ BABA VEYA ANNE OLARAK ŞUNLARI YAPABİLİRSİNİZ:

- ÇOCUĞUNUZA İNTERNETTE GEÇİRDİĞİ ZAMAN FAZLA OLDUĞUNDAN KENDİSİNİN GELİŞMESİNE KATKIDA BULUNACAK SPOR VEYA SINAVLARINA HAZIRLANMA GİBİ BAŞKA AKTİVİTELERE ZAMANININ KALMADIĞINI SÖYLEYEBİLİRSİNİZ.
- **BUNUNLA İLGİLİ BERABERCE KURALLAR DA KOYABİLİRSİNİZ : ZAMAN SINIRLAMA VEYA ŞARTLI KULLANIM, (MESELA DERSLERİNİ YAPMAYA BAĞLI OLARAK KULLANMA GİBİ).**
- ÇOCUĞUNUZU KENDİ KULLANIMINI TESTLER İTİBARIYLA DEĞERLENDİRMESİ GİBİ (ÖRNEĞİN WWW.ADDICTION.CH GİBİ) SİTELER ÜZERİNDEN

gibi medya ürünleri de uzmanların 'cyberaddiction' adını verdikleri bir tür bağımlılığa (burada bir madde tüketimi söz konusu değil) götürebiliyor. Bu tür bağımlılıkların başlıca özellikleri bu yeni medyalarla istenç dışı kullanma arzusu getirmesi, onları kullanmada bir kontrol kaybı oluşması, ilgi alanının sadece bu aktiviteye odaklanması şeklinde sıralanır. Ayrıca semptom olarak kişilerde bu yeni medyaları kullanmanın mümkün olmadığı durumlarda sinirlilik halleri ve bu kullanımın kötü sonuçlar yaratmasına rağmen onu kullanmayı istemeye devam etmek. (mesela dersler kötü gittiği halde çocuk bu kullanımdan vazgeçmiyorsa).

Bir bağımlılık uzmanı olmadığımızdan bu yeni medyaların risksiz kullanımı, aşırı kullanımı veya bağımlılık şeklinde bir kullanma arasında nasıl bir fark olduğunu ortaya çıkarmak kolay değildir. Bununla ilgili kesin işaretler yoktur. Mesela bir kişi sırf internette uzun zaman geçiriyor diye bağımlıdır demek doğru olmaz.

Eğer her şeye rağmen endişenizde bir azalma olmazsa, çocuğunuzun davranışlarında bir değişiklik görülmezse biz size maddesiz bağımlılık uzmanına başvurmanızı öneririz. (Örneğin www.jeu-excessif.ch sitesi)

ÖZGÜRLÜKLER TANIMAK, SINIRLAR KOYMAK



Çocuklar büyüdükçe anne ve babalar onlara daha fazla sorumluluklar yükleyerek onların bağımsız bir yapı geliştirmesini ve kendilerini yetişkinlik çağına hazırlamasını sağlamaya çalışırlar. Anne veya baba olarak rolünüz yapılmasına izin verilene yasak olan arasında bir denge kurmaktır. Bu çocuklarınıza yasaklar uygulamak anlamına gelmez, bu ona giderek onun güvenliğine ve iyi olmasına dikkat etmek koşuluyla daha fazla özgürlükler vermektir. Yeni haklar yeni sorumluluklar ve

zorunluluklar getirmektedir. Bu haklar ve zorunluluklar çıkma hakkı, saat kaçta dışarıda kalınacak, aşırı olmamak koşuluyla alkol kullanma şeklinde özetlenebilir.

Çocuğunuzun size, sizin desteğinize ve sizin şefkatinize ihtiyacı vardır. Onun aynı zamanda sizin ona kabul edilebilir şekilde sınırlar koymanıza da ihtiyacı var. Çocuğunuzun kendisini hayatta yönlendirmesi için bir pusulaya ihtiyacı vardır.

Bazı kurallar için pazarlık yapılabilir ancak bazıları da tartışılmalıdır. Diğerleri de size bağlıdır. Evde nelerin yapılacağını nelerin yapılmayacağını siz belirlemelisiniz.

Hemfikir olamayacağınız bir kaç nokta vardır : kullanılan dil, giyinme, telefonda geçen zaman, internet kullanımı, harcamalar, uyuşturucu ve alkol tüketimi gibi... Önemli ve pazarlığa hazır olduğunuz konularda bir liste hazırlayın. Mesela saç kesimiyle veya giyinmeyle ilgili konularda esnek davranıp sıkı olmayı uyuşturucu tüketimi gibi konularda deneyebilirsiniz. Onun yokluğunda onun odasına gitmemek veya eşyalarını karıştırmamak gibi onun hayatıyla ilgili konularda daha esnek davranmanız icap edecektir. Anlaşarak koyduğunuz hangi kurallara uymadığında hangi cezaları alacağını iyice gösterin. Cezanın uyulmayan kuralla ilgili olmasına dikkat edin yoksa çocuğunuz kendisini boş yere cezalandırılmış hissedecektir. Ceza gencin kendisini değil uyulmayan kuralı hedef almalıdır. Çocuğunuza serseri demeyin, onu aşağılamayın, kabul etmediğiniz şeyle veya niye

kabul etmediğinizle ilgili çok açık olun. Çocuğunuzun davranışından konuşun, ona 'ne olduğundan' değil, ne yaptığından bahsedin. Tepkinizin aşırı kızgınlığınızın gelmemesi için biraz beklemek iyi olur. Ancak, kural çiğnemeyle verilen ceza arasındaki ilişkinin anlaşılır kalması açısından da fazla beklemek iyi değildir.

Sözünü ettiğiniz cezayı uygulamanız ve çocuğunuzu uygulayamayacağınız cezayla tehdit etmemeniz çok önemlidir. Mesela eğer onu bir kuruluşa yerleştirmeyi öngörmüyorsanız onu kapı dışarı etmekle tehdit etmenin bir anlamı yoktur.

Eğer bir cezanın ağır olduğunun farkına varırsanız onu gevşetmekten kaçınmayın. Bu durumda bunu yeniden açıklamak için zaman alın. Kurallar yeniden düzenlenebilir ama hiç bir şekilde keyfi kural koymayınız.

CEZA NE KADAR ÖNCEDEN TANINIRSA VE NE KADAR KURAL ÇİĞNEMEDEN DOLAYI VERİLİRSE ÇOCUĞUNUZ O KADAR DİKKATLİ DAVRANIR. ALACAĞI CEZAYI BİLEN GENÇ KURALI ÇİĞNEDİĞİNDE BUNA DEĞİP DEĞMEYECEĞİNİ DÜŞÜNÜR. MESELA EVE GEÇ DÖNERSE GELECEK HAFTAKİ ÇIKMA HAKKI ELİNDEN ALINMALI.

ÇIKMALAR VE EĞLENCELER



Siz de gençlik yıllarındayken ilk çıkmalarınızı hatırlıyorsunuzdur. Sizin çocuğunuz da yoğun zevk ve paylaşma anları yaşamak için rüyalar görüyordur. Gençler çıktıkları zaman 'kendilerini koyuvermeyi' çok severler. Kendini ispatlamak, arkadaş edinmek, tehlikeye atılmak isterler ve bunu alkol içerken veya uyuşturucu kullanırken daha rahat yapabilirler.

Bazen bu maddelerin etkisiyle gençler dengesiz davranışlar sergileyebilir, şiddetli tepkiler verebilirler. Alkollü birinin kullandığı arabaya binebilir veya direksiyona geçebilir, riskli seks yaparak kendisini tehlikeye atabilirler. Gençler çoğunlukla bu şeylerin farkındadırlar fakat hiç bir şeyin başlarına gelmeyeceğine inanırlar, kendilerini çoğunlukla 'yenilmez' sanırlar.

Çocuğunuz çıktığında ona çıkmayla ilgili soru sorun.

Çocuğunuzun dışarı çıktığında ne yapacağını, nereye gitmeyi düşündüğünü, kimle buluşacağını sorun. Genellikle bu yaştaki çocuklar 'dışlanmamak' ve arkadaşlarıyla iyi zaman geçirip tartışmak için plan yapmayı sevmeyiz. Çok fazla soru sormadan ilginizi gösterin ve onu sıklıkla ona karşı sorumlu olduğunuzu hissettirin.

Çıkma hangi aralıklarla, saat kaç kadar?

'Hangi aralıklarla' ve 'saat kaç kadar dışarıda kalma izni vardır' gibi sorular çoğunlukla anne, baba ve çocuk arasında gerilime neden olacak konulardır. Anne ve baba olarak dışarı çıkma ve saat kaç kadar dışarıda kalmayla ilgili olarak aranızda hemfikir olun ve bu hemfikirliği çocuğunuza yansıtın. Çocuğunuza vereceğiniz

SİZ ANNE VEYA BABA OLARAK KURALLAR KOYMAKLA BU RİSKLERİ EN AZA İNDİRMEKLE SORUMLUSUNUZ. ÇOCUĞUNUZUN BİR EĞLENCE-YE GİDİP GİTMEMEĞİNİ, HARÇLIĞININ NE KADAR OLACAĞINI VEYA SAAT KAÇTA EVE GELECEĞİNİ SİZ BELİRLEMELİSİNİZ. BU KURALLARI DAYAYARAK KÖTÜ BİR ANNE YA DA BABA OLMAZSINIZ. EĞER ÇOCUĞUNUZ SİZİN ONA GÜVENMEDİĞİNİZDEN ŞİKÂyet EDİYORSA ONA GÜVENİN KAZANILAN BİR ŞEY OLDUĞUNU HATIRLATIN. **BU KURALLARI BELİRLEYİN VE ÇOCUĞUNUZUN GELİŞMESİNE GÖRE ONLARI DÜZENLEMeye GİDİN.**

izin onun yaşına ve davranışlarına göre olmalıdır. Mesela 12 yaşında ki bir çocuk biri eşlik etmezse dışarı çıkmamalıdır. Daha büyük çocuklar için hafta içi ve hafta sonu eve dönüş saatleri açıklıkla belirtilmelidir.

Ulaşım Sorunu

Bu konuda da çocuğunuzla konuşun. Siz mi götürüp getireceksiniz? Kim götürüp getirecek? Nasıl eve dönecek? Ona tanımadığı bir kimsenin arabasına binmemesi gerektiğini hatırlatın. Ona ayrıca her ne olursa olsun sarhoş veya uyuşturucunun etkisinde birinin kullandığı bir arabaya binmemesi gerektiğini de söyleyin. Çocuğunuzun ihtiyaç hissettiğinde eve dönüşle ilgili çözümler bulmanız konusunda yardımcı olabilmemiz için sizi aramasına teşvik edin. Evde uyumayacaksa büyüklerle konuştuğundan sonra onu

bilgilendirip her şeyin ayarlandığını ve büyüklerin ondan sorumlu olduğunu bilmesini sağlayın.

Uyuşturucu ve alkol tüketimi

Alkol, sigara ve yasa dışı uyuşturucu maddelerin tüketimiyle ilgili kesin sınırlamalar koyun. 16 yaşında ki gençlerin bira gibi hafif içecekleri tüketme hakkı olduğu halde onların bu tür şeyleri kendilerinden daha küçüklerine vermelerine izin vermeyin. Çocuğunuza alkolün ve uyuşturucunun davranışlar üzerinde yarattığı etkilerden bahsedin. Objektif olun. Onların zararlarından ne kadar konuşursanız o kadar da faydalı yönlerinden (ortama canlılık getirmesi, kendini iyi hissetme gibi) bahsedin. Siz ne kadar objektif olursanız çocuğunuzun gözünde dedikleriniz meşru olur.

Eğlence bittikten sonra çocuğunuzla beraber konuşun.

Çocuğunuz belki eğlencede yaşadığı sevdiği veya sevmediği bir kaç şeyi sizinle paylaşmak isteyebilir. Tartışmaya açık olun. Dinlemeye hazır olun. Ama konuşmamasına veya her şeyi dememesine de saygı gösterin.

Kurallara uyulmadığında neler yapılmalı?

Eğer çocuğunuz belirlediğiniz kurallara uymadıysa mesela saatinde eve dönmediyse veya tüketmesine izin vermediğiniz bir şeyi kullanmışsa açıklıkla ve hemen tepki göstermelisiniz. Ona kendisini açıklaması için fırsatı verin. 'İkinci bir şans' da verebilirsiniz. Ama problem tekrar ederse uyulmayan kurala göre ona ceza vermekten kaçınmayın. Çocuğunuz bilmelidir ki

güven tazelenmelidir ve eğer güven kırıldıysa bunun sonuçlarına da katlanılmalıdır. Mesela eve geç geldiğinde bir daha ki çıkma zamanını kısaltın. Cep harçlığını izin vermediğiniz maddeleri almak için mi harcadı o parayı gelecek sefere vereceğiniz harçlıktan düşürün. Ancak kesinlikle çocuğunuza şiddet uygulamayın. Şiddet bir cezalandırma yöntemi değildir.

Çocuğunuza, kendisi veya bir arkadaşı tehlikeli bir durumduysa tereddüt etmeden sizi veya acil servis 144'ü aramasını hatırladın. Çocuğunuzun böyle tehlikeli bir durumda sırf sizin tepkinizden korktuğu için sizi araması gerçekten üzücü bir durum olur.

ÇOCUĞUNUZ TEHLİKEDE Mİ?

EĞER ÇOCUĞUNUZ EVE GELDİĞİNDE SARHOŞ VEYA BİR UYUŞTURUCUNUN ETKİSİNDEYSE, O ZAMAN İLK ÖNCE ACIL VE TEHLİKELİ BİR ŞEY OLMADIĞINDAN EMİN OLUN. NE TÜKETTİĞİNİ VE KENDİSİNİ NASIL HİSSETTİĞİNİ ANLAMAYA ÇALIŞIN? EĞER ÇOCUĞUNUZ CEVAP VERECEK DURUMDA DEĞİLSE, DİKKATİNİ VEREMİYORSA, BAYILIYORSA, HİSTERİKSE BİR DOKTOR ÇAĞIRIN VEYA ONU ACIL SERVİSE GÖTÜRÜN. AŞIRI DOZDA ALKOL YA DA BİR KAÇ MADDENİN AYNI ANDA TÜKETİLMESİ ÇOCUĞUNUZUN HAYATINI TEHLİKEYE ATABİLİR. **144'Ü ARAYIN**, ORADAKİ ACIL SERVİS ELEMANI DURUMUN ACİLİYETİ HAKKINDA BİR DEĞERLENDİRME YAPARAK GEREKİRSE TIBBİ BİR ASİSTAN ORGANİZE EDECEKTİR.

ALKOL, TÜTÜN VE UYUŞTURU- CUDAN KONUŞMAK



Gençlerin bu maddelerle ilgili kendilerine sorular sormaları ve tüketmeyi arzulamaları normal görülmelidir. Çocukluğunda bu maddelere karşı olumsuz bir fikir besleyen biri gençlik döneminde fikri değişebilir ve bu maddeleri tüketmemin 'normal' olduğunu düşünmeye başlayabilir.

yasaklayıp fikrinizi güçlendirebilir ve içme alanını daraltabilirsiniz.

Siz sigara kullanıyorsanız bile çocuklarınıza sizin gibi yapmamalarını söyleyebilirsiniz. Mesela onlara başladıktan sonra bırakmanın çok zor olduğunu söyleyin. Onlara sigaranın

ÇOCUĞUNUZLA KONUŞMAYA BAŞLAMAK İÇİN ONUN BU MADDELERİ TÜKETTİĞİNE DAIR KANITLARIN OLMASI GEREKMİYOR GERÇEKTE.

SİZ ÇOCUĞUNUZUN SIGARA, ALKOL, UYUŞTURUCU GIBI MADDELERİN TÜKETİMİYLE İLGİLİ KENDİ ÖZEL FIKRI OLMASI İÇİN ONA YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ. BUNU YAPMAK İÇİN KONUŞMANIZ, ONUN FIKIRLERİNE AÇIK OLMANIZ VE KENDİNİZE AIT FIKIRLERDEN, NEYİ KABUL EDİP ETMEYECEĞİNİZDEN EMİN OLMANIZ GEREKİYOR. MESELA KENDİNİZE YASALARI REFERANS ALIP FIKIRLERİNİZİ ONLARLA GÜÇLENDİREBİLİRSİNİZ. AMA FIKIRLERİNİZİ KABUL ETTİRMEK İÇİN TAMAMEN YASALARA BAĞLANMAYIN, KENDİ GÖZÜNÜZDE NEYİN KABUL EDİLEBİLİR NEYİN EDİLMEZ OLDUĞUNA SİZ KARAR VERMELİSİNİZ.

İşte fikirlerinizi güçlendirecek ve çocuğunuzla konuşmanızı kolaylaştıracak bir kaç tavsiye: Bu tip bilgiler kendinizden emin olmanızı sağlamak ve özellikle de doğru bilgilenmemiş çocuğunuz açısından çok önemlidir.

Sigara kullanımı

Sigaranın sağlığa zararlı olduğu şüphe götürmez bir gerçektir. Her türlü tütün kullanımına karşı duruşunuz net olmalıdır. Mesela oğlunuz sigara kullanıyorsa ona en azından evde içmeyi

sağlığa zararlı olduğunu ve sizin henüz bırakacak kapasitede olmadığını söyleyebilirsiniz. Mesela evde sigara içmeyi yasaklayarak bu problemi ciddiye aldığınızı gösterin.

Örnek olarak İsviçre'nin bütün kantonlarında sigaranın küçüklere satışının yasak olduğunu belirtin.

GENÇLERDE SİGARA İÇME İHTİMALİ, EĞER ANNE VE BABA SİGARA İÇİYORSA, ÜÇ KAT DAHA FAZLADIR. SİGARA İÇEN ANNE VE BABA-LARININ ÇOCUKLARININ ÜÇTE BİRİ SİGARA İÇMEKTEDİR. SİGARA İÇMEYEN EBEVEYNLERİN ÇOCUKLARININ SADECE ONDA BİRİ SİGARA İÇMEKTEDİR. GENÇLER TABİ Kİ SİGARA İÇEN VEYA İÇMEYEN KARDEŞLERİNDEN DE ETKİLENMEKTEDİRLER.

Alkol tüketimi

Büyüklerde belirgin bir alkol tüketimi onların sağlığı için fazla bir risk taşımaz. Ama 16 yaşın altında ki çocukların alkol tüketmesi sakıncalıdır çünkü onların vücut yapıları büyüklerinkine göre alkolden daha fazla etkilenir. Beyin ve karaciğer gibi çocukların bazı organları içkinin etkilerine yetişkinlere göre daha savunmasızdır. Yeni yıl gibi bazı önemli günlerde eğer isterlerse onlara içme izni verilebilir. Böylece içkiyi az tüketmek gerektiğini de öğrenmiş olurlar.

Yasa 16 yaşın altındaki çocuklara alkol satışını, alkol verilmesini yasaklamaktadır. Bu yasak ağır içkilerde 18 yaşına çıkmaktadır. 16 yaşına giren yeni yetmeler yasal olarak bira veya şarap alma yetkisine sahiptirler. Bu demek değildir ki siz evinizde içki kullanıma izin vermelisiniz. Siz dışarıda veya evde neyin kabul edilebilir neyin kabul edilmez olduğunu çocuğunuzla tartışmalısınız.

Gençlerin çoğu alkol içmenin bir zevk olduğunu veya kafaya iyi geldiği için alkol içtiklerini veya içki içmenin arkadaşlarla iyi zaman geçirmek için bir bahane olduğunu söylüyorlar. Şunu hatırlamak önemlidir : Alkol içmedeki zevk bir yere kadardır, zevk alkol içmede değildir, onun yarattığı hoş atmosferdedir. Çocuğunuza alkol içmenin iyi etkiler yapacağı kadar kötü etkiler yapacağını da hatırlatın. Çünkü kontrolü kaybettiğiniz zaman iyi olmak kadar kötü olmak da mümkün ve içki bütün bir geceyi mahfedebilir.

Esrar gibi uyuşturucu maddelerin tüketimi

İsviçre'de esrar veya diğer uyuşturucu maddelerin tüketimi, bulundurulması, satılması veya ekilmesi yasaktır. Çocuğunuz uyuşturucunun bir yandan yasak olmasını diğer yandan da onun istendiğinde elde edilmesinin kolay olmasını tuhaf karşılayabilir. Anne babalar kesinlikle evde uyuşturucu kullanımına müsaade etmemeli ve de kesinlikle çocuklarının uyuşturucu

masrafı için cep harçlıklarını arttırmamalıdır. Böyle bir tüketim tarzı büyük sıkıntılar getirebilir.

Alkol, sigara, esrar veya başka uyuşturucularla ilgili daha fazla bilgiyi www.addiction-vaud.ch ve www.addictionsuisse.ch adlı internet sitelerinden öğrenebilirsiniz. Burada ayrıca çeşitli dokümanları bedava indirme şansınız vardır. Ayrıca www.ciao.ch adlı sitede düzenlenen forumlarda gençler anonim kalmak suretiyle dilediği soruları sormakta ve çeşitli konularda uzmanlaşmış kişilerden cevaplar alabilmektedir.

BAZEN GENÇLER UYUŞTURUCU TÜKETİMİNE İYİ BİR ZAMAN GEÇİRMEK İÇİN DEĞİL SIKINTILARI UNUTTURDUĞU İÇİN BAŞVURABİLİYORLAR. UYUŞTURUCUDAN GELEN ZEVLK MAALESEF SADECE GEÇİCİDİR. SIKINTILARINI UNUTMAYA ÇALIŞMAK NORMALDİR. BUNU PROBLEM OLACAK DAVRANIŞLAR YOLUYLA YAPMAK TEHLİKELİDİR. ESRAR TÜKETİMİNİN KONTROLÜ KAYBETTİRDİĞİ VE İNSANIN KENDİSİNİ DAHA KOLAY BİR ŞEKİLDE TEHLİKEYE ATTIĞI SAPTANMIŞTIR.

ONUN ÖZEL HAYATINI GÖZARDI ETMEDEN SEKSTEN KONUŞMAK



Öyle farklı farklı konular vardır ki bir kısmı biraz daha hassastır ve anne, baba bu konularda tek muhatap değildir. Mesela çocuğunuzun aşk hayatı. Size her şeyi söylememesini

normal karşılamalısınız. Gençler her şeyi söylemek zorunda değiller, anne ve babalarda her şeyi bilmek zorunda değiller.

GENE DE ÇOCUĞUNUZLA TARTIŞMAYA AÇIK OLUN. SİZ NASIL Kİ UYUŞTURUCU TÜKETİMİ KONUSUNDA YOK DEME GÜCÜNE SAHİP-SENİZ İSTENMEYEN CİNSEL AKTİVİTELERE DE O DERECE YOK DİYE-BİLMELİSİNİZ. ÇOCUĞUNUZUN CİNSEL HAYATINI TANIMİYOR OLSANIZ BİLE, O BİLMELİ Kİ İHTİYAÇ DUYDUĞUNDA SİZ YANINDASINIZ.

Çocuğunuz sorularla ve endişelerle dolu bir dönemden geçiyor olabilir (ki bu da normaldir). Böylesi bir durumda çocuk internetten bilgi almak ister ama çoğu zaman internet bilgiyi resimlerle boğuyor ve genç istediğine ulaşamaya-biliyor. İnternetin yaydığı kahramanlık ve dengesiz değerlerdir. Buna rağmen iyi site de yok değil. Bu sitelerde gençler isimlerini vermeden sorular sormakta ve uzmanlardan bu sorulara cevaplar almaktadır. www.ciao.ch, bu site bu örnek sitelerden bir tanesidir.

Yeni yetmenizin prezervatif kullanması mümkün olmalı, hatta istenmeli. Belki bir gün onun eşyalarının içinde veya odasında prezervatif bulabilirsiniz. Kızmadan önce onun cinsel hayatıyla ilgili kendizi sorgulayın : Çocuğumun kendini cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklardan kendini koruması daha iyi değil mi? Prezervatif bulundurmak kullanamak anlamına gelmez. Ama en azından sağlığına dikkat etmesi anlamına gelmez mi?

Ayrıca, aile planlamasıyla ilgilenen Profadan hamileliği önleme, hamilelik,

cinsellik yoluyla bulaşan hastalıklar konusunda bilgiler edinebilirsiniz. Göçmenler [0840 844 844](tel:0840844844) numaralı telefondan destek ve danışmanlık isteyebilirler.

Evlilik

Çocuğunuz evlendirmek kiminle evleneceği konusu da önemli mesele hayatınızda. Her anne baba gibi çocuğunuzun mutluluğu sizin için önemli ve siz onun kiminle evleneceğini merak edersiniz. Mesela siz bu konuda araya girdiğinizde ve çocuğunuz sizinle hem fikir değilse ne yapmalı? Siz bu durumda onun seçimine saygı göstermelisiniz. İsviçre'de yasa çok açık bir şekilde şunu söylüyor : Herkes kiminle evleneceğine kendisi karar verir. Bir kişiyi biriyle evelenmeye zorlamak insan haklarına karşı olmaktadır ve cezai yaptırımı vardır.

Kanton Vaud Yabancılar Uyum Bürosu (www.vd.ch/mariage-si-je-veux) danışmanlıklar ve çeşitli servislerle bu konuda yardımcı olmaya çalışıyor. (Telefon numarası : [021 316 92 77](tel:0213169277))



Kadın Sünneti

Çocuğunu koruma arzusu göçmenken de çok önemlidir : ülkeden gelen gelenekler, anne babası gibi yapma isteği gibi. Ama bu gelenekler çocuğun sağlığına zararlıysa bunu yapmamak lazım. MGF dedilen kadının cinsel organında yapılan sünnet türü (eksizyon veya infibulasyon) bu uygulamalar genç kızın hayatı için tehlikelidir. Bu işlemler yoluyla kanama ve enfeksiyon oluşup kızının sağlığı açısından geri dönülmez sonuçlar doğurabilir.

İsviçre dahil bir çok ülke yeni yasalar uygulamaya koyarak kadın sünnetini yasakladılar. Yeni bir yasa Ceza Kanun'a girerek (art. 124) kadın sünnetini uygulayanları cezalandırmayı öngörmektedir. Bu ceza genç kız hem-fikir olsa dahi uygulanacak. **021 316 92 77** numaralı Kanton Vaud Yabancılar Uyum Bürosu telefonundan bu konuda bilgiler isteyebilirsiniz.

Cinsel şiddet

Kadın-erkek, İsviçreli yabancı herkes cinsel şiddet kurbanı olabilir. Bu şiddet

ırza geçme de olabilir cinselliği çağrıştıran her türlü harekette olabilir, dokunma ve taciz gibi. Şunu iyi bilmek gerekir böyle sonuçlara kızın tutumu sebep olamaz. Genç bir kız mini etek giyiyor veya makyajlı diye veya kışkırtıcı bir tutumu var diye tecavüze uğramaz.

Çogu durumlarda cinsel şiddet uygulayan kişi 'cinsel cazibeyi' kontrol edememek değil de kurbanı yani cinsel şiddet uyguladığı kişiyi yaralama, aşağılama veya onu kontrolüne almayı amaçlamaktadır. Çogu durumlarda cinsel şiddet uygulayan kişi ailenin bir yabancıdır değil bir yakını veya bir üyesidir. Kız çocuklarının yüzde 30'u, erkek çocuklarının da yüzde 10'un ilkokula başlamadan önce en az bir defa cinsel tacize uğradıkları düşünülmektedir. Aynı zamanda genç kızların yüzde 6'sı da ya tecavüze yada çok ağır cinsel saldırılara uğramış. (Kaynak : CONSYL)

Cinsel şiddetin çocuğun hayatıyla ve gelişmesiyle ilgili bir takım sonuçları vardır. Bu sonuçlar en çok başka kişilerle sağlıklı ilişkiler kurmakta kendisini gösterir. Ayrıca onun uyuşturucu veya

alkol kullanması ve cinsellikte kendini riske atmak gibi eğilimlerde cinsel şiddete uğrayan kişilerde görülebilir. Çocuğunuzun cinsel bir saldırı kurbanı olduğunu düşünüyorsanız onun yanında ve dikkatli görünmeniz çok önemlidir. Onun özel hayatına saygı duymak koşuluyla, onunla konuşmaya, onu dinlemeye, ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu göstermelisiniz. Onu davranışından, alacağı risklerden dolayı suçlamaktan veya gördüğü cinsel şiddetin 'normal' görmekten kaçının.

IRZA GEÇME SÖZ KONUSU OLDUĞUNDA ACİLEN HASTANEYE GİDİLMELİ. İLK ÜÇ GÜNE KADAR OLAN BAŞVURULARDA HAMİLELİKLER ÖNLENEBİLİR. BURADA BİR ÖNLEM SÖZ KONUSU KÜRTAJ DEĞİL. AYRICA AİDS'İ YAYAN VİRUS BİLE ZAMANINDA BAŞVURULDUĞUNDA ÖNLENEBİLİR. 114 NUMARALI HAT SİZ DAHA İYİ BİLGİLENDİRİR.

CEZALANDIRMAK VE DÖVMEK



Çocuğun küçüklüğünden yetişkinliğe kadar, anne babanın en önemli ilkelerinden biri çocuğuna kurallar koymak, onlara uyulmasını sağlamak, durumu kontrol altında tutmaktır. Anne baba olarak koyduğunuz kurallın sağlamlığından emin olmalısınız. Ve çocuğunuz buna uymadığında yaptırıma gitmekten emin olmalısınız. Her hareketin iyi yada kötü sonuçları vardır. Bu çocuğunuza göstereceğiniz temel kurallardan biridir. Çocuğunuzla sonuçları, kurallara uymazsa alacağı cezalarla ilgili olarak anlaşmaya varın.

Bazen mesela çok önemli bir kuralı çiğnedi ve bu kötü sonuçlar doğurdu bunun devamında dayak yedi. 'Bazen bir tokat bir şey değil ki' diyebiliriz' Ama bu ölçülü olmalı yani çocuk gerçekten tokatı haketti mi? Bir anne veya babanın kavraması gereken önemli şeylerden biri yerinde bir cezalandırmayla gereksiz bir şiddeti ayırdetmesi.

Belki İsviçreli anne babaları çok 'yumuşak', çok serbest bulabilir ve bu yüzden çocuklarını cezalandırmıyorlar diye düşünebilirsiniz. Belki de çocukluğunuz hatırlayıp anne babanızın sizinle ne kadar sert olduğunu düşünüp işte bu yüzden iyi biri olduğunuzu düşünebilirsiniz. Belki de sizin kültürünüzde anne babanın çocuğunu dövmesini, otoriter olması normaldir. Belki de kendinizi fazla 'yumuşak' gösterdiğinizde toplumunuzun sizi olumsuz yargılayacağını düşünebilirsiniz.

Belki de bütün bu denilenler doğrudur en azından kısmen. Ama maalesef, çocuğunu döven anne baba bunu son çare olduğu için yapmıyor. Dövme kontrollü veya dayanaklı bir karar değil çoğu durumlarda. Çoğu durumlarda çocuğunu döven anne baba sadece 'artık dayanamıyor'. Sinirden ve hırsdan kendini artık kontrol edemiyor. Bir tokat, bir yumruk artık bir otorite

göstergesi değil.... Tam tersi zayıflığa işaret. Kontrolü kaybetmenin, yerine sinirin hakim olduğu bir ortam.

Acaba bumu çocuğunuza vermek istediğiniz mesaj? İster misiniz çocuğunuz hiç bir argümanı kalmadığında veya sinirlendi diye şiddete başvursun? dayak

çocuğun fiziki, ahlaki ve zeka gelişimine zarar verecek etkenlerdir.

Durumunuzu daha iyi anlamak için yardıma ihtiyaç duyuyorsanız ve şiddetin kısır döngüsünden kurtulmak istiyorsanız, korunma ihtiyacı duyuyorsanız, şiddete maruz kalmış birini

ÇOCUNLUKLA ŞİDDET YADA DAYAK ANNE BABAYI HAFİFLETEN BİR DURUM. OYSA Kİ KESİN VE NET BİR 'HAYIR' DAYAKTAN DAHA ÖNEMLİ SONUÇLAR DOĞURUR. OTORİTENİZİ BAŞKA YOLLARLA KURUN. BU YOLLAR OTORİTENİZİ SAĞLAMLAŞTIRMAKLA KALMAYACAK AYNI ZAMANDA ÇOCUĞUNUZUN SEÇİMLERİNDE ONA DANIŞMANLIK YAPACAKTIR.

sizce iyi bir iletişim aracı mı? Çocuğunuz siz sinirlendiğinizde nasıl şiddete başvuruyorsanız, sıra ona geldiğinde onda başkasında bu yola gidecektir

Bütün aileler, 'en iyileri' bile şiddetle tanışmıştır, iyi eğitim almış olanlar veya iş bir işi olanlar dahil. Bunun yanında göçmenliğin yarattığı stres, sosyal destek eksikliği, ekonomik sorunlar şiddete yönelimi artıran riskleri oluşturmaktadır.

Şiddetin kendisinin de bir sürü işleyiş mekanizması vardır. Fiziki şiddet dediğimiz kaba dayak veya ceza veya psikolojik şiddet, kötü muamele, aşağılama gibi. Savsaklamak veya görmezden gelmekte şiddetin bir türüdür ve yaptırımlıdır. Bütün bu şiddet türleri

taniyorsanız çeşitli servisler yardımımıza hazırdır. SPJ, Gençleri Koruma Servisi bu konuda hukuki danışmanlıklar verebilir ve gerektiğinde çocukları şiddet ortamından çıkarıp korumaya alabilir. Yardım istemekten kaçınmayın. La main Tendue yani '[Yardım Eli](#)' 143 ve '[Telme](#)', yani 'Ara Beni'147 numaralı telefon hatları da sizi anonim bir şekilde dinlemeye hazır.

RİSK ALMAK: İHTİYAÇ MI? TEHLİKE Mİ?



Ergenlik çağında ki gençler çok büyük riskler alabilirler. Mesela aşırı sporlar, internette yasal olmayan sitelerde gezinme, alkol veya uyuşturucu tüketimi ve korunmasız cinsel ilişki gibi şeylere yönelirler. Çoğunlukla genç ile anne ve baba bu risklere aynı şekilde bakmazlar : anne ve babalar çoğunlukla bu risklerin olumsuz yönünü düşünürken gençler eğlenceli yönüyle ilgilenirler. Bundan dolayıdır ki tehlikeyi küçümserler. Aileler çoğunlukla olayın zevk ve meydan okuma yönünü unuturlar.

Gençler yeni yeni tecrübeler yaşamaya, güçlü duygular hissetmek kendi kaynaklarıyla flört yapma ihtiyacı duyarlar. Merak etme ve yeni yöntemler keşfetme isteği çocuğun gelişiminin önemli bir parçasıdır. Ancak böyle yeni yetenekler öğrenir ve kazanırlar.

Gençler böylece meraktan dolayı alkol alır içki kullanırlar. Bu tecrübenin çoğu zaman ağır sonuçları olmuyor. Gene de anne baba bu maddelerin tüketimiyle ilgili konularda kesin bir tavır takınmalı.

ANNE BABA HANGİ RİSKLERİN HANGİ ŞARTLARDA KABUL EDİLİR HANGİ ŞARTLARDA KABUL EDİLMEZ OLDUĞUNA KARAR VERMELİDİR. BURADA SÖZ KONUSU OLAN BİR ŞEYİ SERBEST YAPMAK VEYA YASAKLAMAK DEĞİL, ÇOCUKLA OTURUP RİSKLERİN DAHA İYİ NASIL EN AZA İNDİRGENEBİLECEĞİNİ VE SONUÇLARINA NASIL KATLANILACAĞININ YÖNTEMLERİ BULUNMALIDIR.

DAHA FAZLA BİLGİYE Mİ İHTİYACINIZ VAR?



UYUM

KANTON VAUD YABANCILAR UYUM BÜROSU

Tél. 021 316 49 59, www.vd.ch/integration

LOZAN GÖÇMENLER BÜROSU

Tél. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

UYUM BÜROSU, RENENS BELEDİYESİ

Tél. 021 632 77 95, www.renens.ch

GÖÇMENLİKLE İLGİLİ KURULUŞLAR VE TOPLULUKLAR

Kanton Vaud Yabancılar Uyum Bürosunun 'Contacts' adlı broşüründen yabancı kuruluşlarla ilgili bütün adresleri bulabilirsiniz.

Rue Valentin 10, 1014 Lozan adresindeki bu bürodaki 021 316 49 59 numaralı telefondan veya www.vd.ch/integration adlı internet adresinden bu kitapçığı bedava temin edebilirsiniz.

BU BROŞÜRÜ **WWW.LAUSANNEREION.CH** SİTESİNDEN
BULABİLİRSİNİZ.

YETİŞKİNLERLE İLGİLİ SORUNLAR İÇİN

WWW.CIAO.CH

Yeni yetmeler burada istediği uzman kişilerden adlarını kullanmadan yakarıda değindğimiz bir çok konuda sorular sorup cevaplar alabililer.

TELME

Telefon hattı : problemlerinden bahsetmek, psikolojik destek almak için, gençleri ve anne babaları problemlerin oluşmaması ve bu konuda bilgilendirmek, telefon numarası : 147, www.telme.ch.

SOSYAL DESTEK

APPARTENANCES

L'espace Mozaik, bu kuruluş çeşitli öğretici etkinlikler, görüşmeler, psikososyal eşlik etmeler önererek sosyal bağların inşa etmesine katkı sunmakta ve aynı zamanda İsviçre toplumuyla kaynaşmayı kolaylaştırmaktadır. Telefon numarası : 021 320 01 31 www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4.

LA FRATERNITÉ

Protestan sosyal Merkezi, göçmenlik alanında uzmanlaşmış bir servis www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/

LOZAN GÖÇMENLİK BÜROSU

Tél. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

POİNT D'APPUÏ (DESTEK NOKTASI)

Kiliseler çok kültürlülük alanı, karşılama alanı ve sosyal permanans : 021 312 49 00.

PSİKOLOJİK DESTEK

APPARTENANCES

Göçmenler için psikoterapi danışmanlık - CPM- 021 341 12 50, www.appartenances.ch

LE SUPEA

0 ile 18 yaşındaki çocuk ve gençlerin psikolojik sorunlarını kapsamlı bir şekilde destek sunan, çözümler arayan sağlık merkezi. www.chuv.ch/pediatric/dpc_home/dpc_infos/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html

TEL ME

Telefon hattı : problemlerinden bahsetmek, psikolojik destek almak için, gençleri ve anne

babaları problemlerin oluşmaması ve bu konuda bilgilendirmek, telefon numarası : 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Yardım Eli: 143 numaralı bu merkezi arayarak veya www.143.ch adlı internet sitesinden sınıntınıza kulak verecek, dikkatli ve anlayışlı ve de hiç bir önyargısı olmayan birilerini bulabilirsiniz.

HUKUKİ DESTEK

SÜRGÜNLER İÇİN HUKUKİ DESTEK, SAJE

Hukuki anlamda göçmenleri yönlendiren, karşılayan takip eden kuruluş 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

SOSYAL PROTESTAN MERKEZİ : CSP

Hukuki danışmanlık, 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

JET SERVICE

Gençler için hukuki danışmanlık, 021 560 60 30, jet.service@csp-va.ch

TIBBİ DESTEK

ÇOKKLİNİKLİ ÜNİVERSİTE

HASTANESİ : PMU

Hergün 24/24, 021 314 60 60, www.polimed.ch

MIGESPLUS

Bir çok dile çevrilmiş olup, sağlıkla ilgili çeşitli bilgiler sunuyor, www.migesplus.ch

CİNSELLİK, CİNSEL YOLLARDAN BULAŞAN HASTALIKLAR VE KIZ SÜNNETİ

AİLE PLANLAMASI

Göçmenlerle ilgili önleme, eşleri kabul etme, cinsel ve cinsel yollardan bulaşan hastalıklarla ilgili her türlü soru, www.profa.ch, tel. 0840 844 844

KANTON VAUD YABANCILAR UYUM BÜROSU

Kadın sünnetiyle ilgili olarak sizi bilgilendirebilir veya yönlendirebilir. tél. 021 316 92 77, www.vvd.ch/integration

MIGESPLUS

Bir çok dile çevrilmiş olup, sağlıkla ilgili çeşitli bilgiler sunuyor mesela kadın şüneti hakkında. www.migesplus.ch/index.php?id=8&uid=69&L=1

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Bir adım atma kuruluğu, cinsel tacizlerden konuşmak, www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE

Masum eylem : İnternette sübyancılığı önleme, www.actioninnocence.org

ZORLA EVLENDİRİLME**KANTON VAUD YABANCILAR UYUM BÜROSU**

021. 316 92 77 numaradan sizi bilgilendirebilir. www.vd.ch/mariage-si-je-veux

ŞİDDET**SPJ, GENÇLERİ KORUMA SERVİSİ**

www.vd.ch/spj

ŞİDDET? NE YAPMALIYIM

Çiftlerde şiddetle ilgili bigilenme, tartışma, sorular sorma, www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAİRİE

Lozan'daki bu merkez yayatı tehlikede olan kadınlara ve çocuklarına sığınma imkanı veriyor. www.malleyprairie.ch, 021 620 76 76

TEL ME

Telefon hattı : problemlerinden bahsetmek, psikolojik destek almak için, gençleri ve anne babaları problemlerin oluşmaması ve bu konuda bilgilendirmek, telefon numarası : 147, www.telme.ch

LA MAİN TENDUE

Yardım Eli : 143 numaralı bu merkezi arayarak veya www.143.ch adlı internet sitesinden sıkıntınıza kulak verecek, dikkatli ve anlayışlı ve de hiç bir önyargısı olmayan birilerini bulabilirsiniz.

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

UYUŞTURUCU, ALKOL, SİĞARA, İNTERNET

www.addiction-vaud.chwww.addictionsuisse.ch

SİĞARA

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

ALCOOL

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

ESRAR**DEPART**

Yani kalkış, esrar tüketenlerle ilgili olarak yardım sunuyor

İNTERNET VE OYUNLAR**AŞIRI OYUNLAR MERKEZİ**

0800 801 38, bu bedava numaradan bununla ilgili her türlü sorunuza sorabilirsiniz. www.jeu-excessif.ch
www.sos-jeu.ch

SOSYAL MEDYA, ÇETLEŞME, CEP TELEFONU, OYUNLAR, İNTERNETTEN İNDİRMELER GİBİ KONULARDA

www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safersurfing.ch

VERİLERİN GİZLİLİĞİ

www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNEREGION.CH ET WWW.MIGESPLUS.CH

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNEREGION.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عربي
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES
LANGUES SUR WWW.LAUSANNEREJON.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
miegglus.ch

