

ÇOCUKLARIMIZI ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN NASIL KORURURUZ ?

Zararlı alışkanlıklar; kişiye maddi ve manevi zararları olan durumların sürekli şekilde yapıldığında alışkanlık haline gelmesidir. Kişinin hayatında bu alışkanlıklar olumsuz durumlara sebep olmaktadır. Modern toplumla birlikte zararlı alışkanlıklara ulaşım çok daha ulaşılabilir hale gelmiş durumdadır. Günümüzde bu durum ergenlik öncesi çocuklarda dahi görülmektedir. Bu durumda aileler ne yapacaklarını, çocuklarına nasıl davranacaklarını bilemez hale gelerek bazen işler daha kötü bir hale dönmektedir.

Hem Türkiye’de hem de yurtdışında zararlı alışkanlıkları olan genç ve çocuklar üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında özellikle bu durumun iki sebebi göze çarpmaktadır. Bunlardan biri ebeveynin de zararlı alışkanlıklarının olması diğeri ise ebeveyn ile kurulan sağlıksız ilişkilerin varlığı. Özellikle çocukların ergenlik dönemlerinde; aile tutumlarının yanlış olması, çocuğun aile ortamındaki problemlerden kaçmak istemesi ve dışarı hayatını seçmesi gibi birçok etken zararlı alışkanlıkların oluşmasında risk oluşturmaktadır.

Çocukların zararlı alışkanlıklar edinmesini engellemedeki önemli adımlar ise:

Aile ile geçirilen vaktin çocuk için keyifli olması, sosyal aktivitelerin çok olması, ailenin çocuğuyla sağlıklı bir iletişim kurması, ergenlik dönemindeki davranış ve duyguların farkına vararak empatik bir tutum sergilemesidir.

Eğer tam tersi;

Aile ortamında birliktelik duygusunun olmaması, tutarsız ilişkilerin olması, çocukla kurulan ilişkilerdeki bağın zayıf ve yetkin olmaması, anne ve babanın disiplin anlayışında tutarsızlıkların olması, otoriter ve baskıcı bir tutum olan ailelerde çocuğun uygun olmayan arkadaş ortamlarını seçme ve zararlı alışkanlıklar edinme riskinin daha fazla olduğu görülmektedir. Çünkü çocuklar mutlu ve huzurlu bir aile ortamı bulamadıkları için mutluluğu dışarıda aramaktadırlar.

Bazen çocukların bulundukları arkadaş ortamı riskler barındırabiliyor ve çocukların bu tür eylemlerde bulunmasına sebep olabiliyor. Ancak aile bağlarının güçlü olduğu ve sağlıklı iletişimin olduğu ailelerde çocuklar için aile daha ön planda olmaktadır ve bu durumda zararlı bu tür davranışlardan vazgeçme ihtimalini yükseltir.

Aileler çocuklarını her zaman kontrol etmeli ancak bunu yaparken çocuklara hissettirmeden ve onları bunaltmadan yapmaya özen göstermeliler. Ebeveyn olarak arkadaşları ile tanışmalı ve kimlerle arkadaşlık ettiği konusunda bilgi sahibi olmalıdırlar.

Çocuklara bu konuda gerekli eğitimler verilmeli, bu tür alışkanlıkların yarattığı olumsuz sonuçlar çocukla konuşulmalıdır.

Ebeveynler olarak en önemli şey çocuklarımıza koşulsuz sevgiyi vermek ve yanlış yaptıklarında bile bunu size anlatabilecek bir bağ kurmanız onların zararlı alışkanlıklardan korumanızda en büyük adımdır.