

# ŞEHİT GÖKSU ŞAFAK ŞAHİN İLKOKULU

## Çocuk ve Gençlerde Madde Kullanımı ve Ailenin Rolü



**SATI AKALAN**

**PSIKPOJİK DANIŞMAN/AİLE DANIŞMAN**

DEĞERLİ VELİLER,

Bu bültende çocuk ve ergenlerde madde kullanımı ile ilgili Colombia Üniversitesinin yaptığı bir araştırmadan bahsetmek istiyorum. Bu araştırmaya göre sofradaki sohbet çocuk ve gençleri tehlikeden uzaklaştırıyor.

Ailenin tüm fertlerinin aynı masa başında toplandığı, sohbet ettikleri akşam yemekleri, gençleri kötü alışkanlıklardan uzak tutuyor.

**Columbia Üniversitesi, Madde Bağımlılığıyla Mücadele Merkezi (CASA)** tarafından yürütülen "Aile Yemeklerinin Önemi" başlıklı araştırma, ailenin özellikle akşam yemeklerinde bir araya gelmesinin, çocukların gelişiminde çok önemli olduğunu kez daha ortaya koydu.

Haftada en az üç kez birlikte akşam yemeği yiyen ve yemeyen genç ve çocuklarla ile yapılan araştırma sonuçlarına göre, **ailesi ile akşam yemeği yemeyen çocuk ve gençlerin** iki kat daha fazla sigara ve tütün ürünleri tükettiğini ortaya koyuyor.

**UYUŞTURUCU KULLANMA RİSKİ YARI YARIYA AZALIYOR**

CASA nın araştırma sonuçları, uyuşturucu kullanımı açısından değerlendirildiğinde de benzer sonuçları ortaya koyuyor. Aile fertlerinin akşam yemeklerinde bir araya geldiği ailelerin çocuklarının uyuşturucu kullanma riskleri, diğer gruba oranla **yarı yarıya azalıyor.**

Araştırmayı değerlendiren merkezin Müdürü Kathleen Ferrigno, ABD ve dünya genelinde 12 yaş ve üzerindeki çocukların ilaç ve madde kullanımının artığına işaret etti ve araştırmayla ilgili şunları söyledi:

### AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ÖNEMLİ

"Çocuklarınızla yaşamları, okul, arkadaşları konusunda sohbet etmek artık her zamankinden daha fazla önem taşıyor. Elbette masa üzerindeki yemekler sihirli değil ama yemeği sihirli kılan sohbet ve iletişim. Akşam yemeklerini bir arada yemek, çocukların kötü alışkanlıklardan kesinlikle uzak duracağına garantisiz değil, burada en önemlisi sizin de bilgilmeniz, çocuğunuz hakkında ne kadar çok şey bilerseniz, sağlıklı bir çocuk yetiştirmenin önündeki engelleri o kadar kolay aşarsınız."

### ARKADAŞ SEÇİMLERİ DE FARK EDİYOR

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, akşam yemeklerini aileleriyle birlikte yiyen çocuklar, arkadaş seçiminde de farklı bir eğilim gösteriyorlar ve arkadaşlarını ilaç ve uyuşturucu kullanmayan çocuklar arasından seçiyorlar.

Merkezin kurucusu Joseph Califano, 16 yıldır yürüttükleri araştırmalarda, gençleri madde bağımlılığından uzak tutacak faktörleri bulmaya çalıştıklarını belirterek, burada kilit rolü ebeveynlerin üstlendiğini kaydetti.

Ailesiyle ilişkisini ''çok iyi'' olarak tanımlayan çocukların çok nadiren kötü alışkanlıklara yöneldiği bilgisini veren Califano, son yayımlanan araştırmayla ilgili olarak ise ''Ailesiyle sofrada bir araya gelmenin olumlu etkilerini uzun yıllardır biliyorduk, bunu teyit etmiş olduk, ancak daha da önemlisi, ailesiyle yediği akşam yemeklerinin sayısı arttıķça, gençlerin yaşamlarında neler olup bittiğini aileleriyle daha fazla paylaştıkları gerçeği'' ifadelerini kullandı.

## OKULDA DAHA BAŐARILILAR

Araştırmaya göre, aileleriyle haftada 5 kez ve üzeri akşam yemeği yiyen çocuklar, okullarında da daha başarılı ve daha yüksek notlar alıyor.

Araştırmaya katılan 10 gençten 8'i, hayatlarına ilişkin bilgileri ailelerine en fazla yemekte anlattıklarını belirtirken, 10 ebeveynden 9'u da çocuğu hakkında en fazla bilgiyi yemekteki sohbetlerden edindiğini kaydetti.

21 yaşına kadar aşırı alkol almayan, sigara içmeyen ve madde kullanmayan çocuk ve gençlerin, ilerideki yaşlarda madde bağımlısı olma ihtimallerinin çok aza indiğine işaret eden araştırma, ebeveynlere de çocuklarıyla sohbet olanakları yaratmaları çağrısında bulunuyor.