



Kılavuz 16 yaşın altındaki çocuklar ve gençlerin Ebeveynleri için:

Dışarı çıkmlar ve parti alkol, sigara, uyuşturucu maddeler çep harçlığı ve bütçe TV ve bilgisayar

Çocukların sınırlara gereksinimi vardır. Fakat özgür alana da ihtiyaç duyarlar. Sadece böyle kendilerini özgüven sahibi ve güçlü kişiler olarak geliştirebilirler.

Bu kılavuzun amacı sizi, çocuğunuza hem sınır koyabilme ve hem de özgür alan sunabilme ile ilgili destekleyebilmektir.

Çocuğunuzla konuşun, ona yasaklar koymanızın ve sınırları kesin bir şekilde belirlemenizin nedensiz olmadığını, hissetmesini ve anlamasını sağlayın.

Tıpkı Johann Wolfgang von Goethe'nin söylediği gibi:

**Çocuklar ebeveynlerinden iki şey edinebilmeliler:
Kökler ve Kanatlar**

Kamunun güvenliğinden sorumlu kurum (Amt für öffentliche Sicherheit),

Jurastrasse 22, 4901 Langenthal
Telefon: 062 / 916 22 89
amt.sicherheit@langenthal.ch
www.langenthal.ch

Dışarı Çıkmlar

Çocuğunuza dışarıya çıkması için izin vermeden önce, aşağıdaki soruları yanıtlamasını sağlayın ve onunla bir anlaşma yapın:

- Nereye gidiyorsun?
- Kiminle buluşacaksın?
- Eve nasıl döneceksin?
- Çocuğun ne zaman evde olması gerektiğine dair, kesin bir saat belirleyin.

Dönüş saatlerine dair kurallar (kış hariç)

Yaş	7-10 Yaşları	14 Yaşına kadar	16 Yaşına kadar
Pazardan perşembeye kadar (okul süresince)	Saat 18.00	Saat 20.00'den 21.00'e kadar	Saat 21.00'den 22.00'ye kadar
Cuma ve cumartesi, okul tatili süresince	Saat 19.00'dan 20.00'ye kadar	Saat 21.00'den 22.00'ye kadar	Saat 23.00'den 24.00'e kadar

Kış süresince her defasında bir saat daha erken.

- Geri dönüş saatini kesin olarak belirleyin ve yaptığınız anlaşmaya uyuluyor mu, kontrol edin!
- Çocuğunuzun arkadaş çevresi ile ilgilenin. Çocuğunuzun kiminle görüştüğünü bilmeniz, önemlidir.

Uyku ihtiyacı

- Çocuklar 12 yaşına kadar ortalama 10 saat uykuya ihtiyaç duyarlar.
- 12 yaşından büyük çocuklarda ise 8 ile 10 saat arasındadır.

Partilere katılma

Çocuğunuzun bir parti, şenlik veya herhangi başka bir eğlenceye katılmasına izin vermeden önce, aşağıdaki soruları yanıtlamasını sağlayın:

Eğlenceden önce:

- *Eğlenceyi kim organize ediyor?*
İsim / Adres / Telefon.
- *Enerede yapılıyor?*
Adres / Telefon.
- *Sorumluluğu üstlenen yetişkinler kimler?*
Adres / Telefon / Ulaşılabilirlik.

- STOP** Eğlenceye katılma iznini tavsiye etmiyoruz, şayet
- sorular net bir şekilde yanıtlanamıyorsa
 - Eğlence bölge dışında bir yerde gerçekleşiyorsa
 - Eğlence açık havada yapılıyorsa (su kenarında, ormanda vbg.)

Eğlence sırasında:

- *Eğlence ne kadar sürüyor?*
- *Bu eğlence hangi yaş grupları için planlanmıştır?*
- *Kulaklar için koruyucu sağlanmış mı ve kullanılacak mı?*

- STOP** Eğlenceye katılma iznini tavsiye etmiyoruz, şayet
- Eğlencenin başlama ve bitiş zamanı, kesin bir şekilde belirlenmemişse
 - Eğlence 16 yaş ve üzerindeki için düzenlenmişse

Eğlenceden sonra:

- *Eve dönüş nasıl organize ediliyor?*
(Yol, ulaşım, refakat)
- *Dönüş saati kesin olarak belirlendi mi?*

- STOP** Eğlenceye katılma iznini tavsiye etmiyoruz, şayet
- Eğlenceden sonra eve gidiş organize edilmemişse
 - Dönüş saati belirlenemiyorsa
 - Çocukların kendilerini alkol ya da uyuşturucu etkisi altında araba ya da motosiklet kullanan kişilere emanet edebilmeleri, tehlikesi mevcuttur.

Çocuğunuza, bu soruları yanıtlamasının ve onunla yaptığınız anlaşmalara uymasının, sizin için neden önemli olduğunu, açıklayınız.

Parti organize etme

Çocuğunuzu, bir parti veya kutlama organize etmek istediğinde, destekleyiniz! Çocuk böylece, bir şeyi şahsen hayata geçirme ve sorumluluğunu üstlenme konusunda, istek ve çabasını ortaya koyar.

- Okul ve iş günleri öncesinde, saat 20.00'den daha uzun süren, hiç bir eğlenceye izin vermeyiniz .
- Davet edilecekleri çocuğunuzla birlikte belirleyin.
- Yazılı bir davetin kaleme alınması için yardım edin. Bu davet eğlencenin yapılacağı yer, zaman, süre, hedeflediği kesim ve telefonnumarası gibi bilgileri içermelidir.
- Sorumluluğu ve gerekli olan denetimi üstlenin .
- Alkol ve aynı zamanda Alcopops alımını yasaklayın.
- Sigara ve uyuşturucunun hiç bir şekilde hoşgörülmeceğini, açıkça ifade edin.
- Çocuğunuzun, komşulardan izin ve onay almasını talep edin (Rahatsız edici gürültü: gürültülü müzik, kahkahalar ve benzeri gibi.)
- Eğlence sonrası toplama, yeniden düzene koyma işini önceden organize ettirin.
- Siz evde yokken hiçbir şekilde evinizde parti verilmesine izin vermeyin.

TV ve bilgisayar

- Ebeveynler, çocuklarının ne zaman ve ne kadar süre ile ekran karşısında oturabilecekleri ve hangi içerikteki yayınları tüketebileceklerini, bilmelidirler.
- Çocuğun tüketici davranışını gözetim altında tutma konusunda, kararlı davranın.
- Küçük çocukların odasında İnternet bağlantısı olmamalıdır.
- İnternet üzerinden kişiye özel hiç bir ilan edilmemelidir.
- İnternet üzerinden fotoğraf kullanımı mümkün olduğunca az yapılmalıdır.

Günlük TV ve bilgisayar-tüketiminin toplam saati:			
6 - 9-yaşındakiler:	1	10 - 13-yaşındakiler:	1,5
saat		saat	
14 - 16-yaşındakiler:	2 saat		

- 14 yaş itibarı ile: Çocuğunuzla, haftada en fazla ne kadar tüketebileceğine dair pazarlık yapın. Buna dayanarak çocuk, günlük programına da uygun olarak, günde ne kadar süre ekran karşısına geçebileceğini kendisi belirleyebilir. Bu onun bağımsız davranma yetisini ve belirlenen kuralları kabul etmesini teşvik edecektir.

Daha başka bilgiler için:

www.elternbildung.ch / www.jugendschutzbern.ch/
<http://schau-hin.info> / www.feelok.ch

Uyuşturucular

Alcopops

Alcopops, örneğin Smirnoff Ice ve Bacardi Breezer gibi, içine limonata veya şeker ve aroma içeren maddeler katılmış, alkollü içeceklerdir. Bu içkilerin alkol içeriği, 5 ile 6 arasında hacim yüzdesi etmektedir. Daha somut hale getirebilmek için: 14 yaşında, 48 kg vücut ağırlığına sahip bir kız iki Alcopops (24 gram alkol) tükettiği takdirde, kanındaki alkol oranı aşağı yukarı 0,9 promildir.

⚠ Alcopops'un reşit olmayanlara satılması yasaktır.

Şarap / Bira

⚠ Her türlü alkollü içkinin 16 yaşından küçük gençlere ve aynı zamanda ilkökul çağındaki öğrencilere verilmesi ve satılması yasaktır.

Spirituosen (alkollü sert içkiler)

⚠ Damıtılmış alkollü içeceklerin (şnaps, likör vbg.) 18 yaşından küçük gençlere verilmesi ve satılması yasaktır.

Sigaralar/ Dumanlı Maddeler

⚠ 18 yaşından küçük gençlere her türlü tütün ürünlerinin verilmesi ve satılması yasaktır.

Cannabis (Kenevir) / Uyuşturucu Maddeler

⚠ Uyuşturucu maddelerin tüketimi ve ticareti yasaktır ve cezayı gerektirir. Keneviri (Cannabis) şahsen ekip biçmek, suçtur.

- 18 yaşından küçük gençlere alkollü sert içkiler, tütün, uyuşturucu madde vbg., 16 yaşından küçüklerle alkollü içki vermek, suçtur.



KO-Tropfen (-Damlası)/ Liquid Ecstasy

- Yabancılardan hiç bir şekilde açık içecek alınmamalıdır.
- Kişi kendi içeceğini denetimsiz bırakmamalıdır.
- Bulantı durumunda: Yabancılara yönelmemek mantıklıdır.

Daha başka bilgiler için:

www.sucht-info.ch / www.contactnetz.ch / www.bag.admin.ch

Çep Harçlığı ve Bütçe

Çocuğunuzun parayı kullanmayı öğrenmesi, önemlidir. Çocuğunuza, koşullarınız ölçüsünde, okula başlaması itibarı ile cep harçlığı veriniz.

	Haftalık Frank olarak
1. Okul yılı	Fr. 1.00
2. Okul yılı	Fr. 2.00
3. Okul yılı	Fr. 3.00
4. Okul yılı	Fr. 4.00
	Aylık Frank olarak
5./6. Okul yılı	Fr. 25.00 30.00 arası
7./8. Okul yılı	Fr. 30.00 40.00 arası
9./10. Okul yılı	Fr. 40.00 50.00 arası

Kurallar:

- Çep harçlığının neler için kullanılabileceğini, tam olarak belirleyin.
- Düzenli ve talep beklemeksizin ödeme yapın.
- Her harcama hakkında hesap sormayın.
- Baskı ve eğitim aracı olarak kullanmayın.
- Açık kapatmayın ve kredi vermeyin.
- Çocuğunuz meslek eğitimine başladığı takdirde, artık cep harçlığı verilmemelidir; şahsi ihtiyaçlarla ilgili giderleri ve yemeğe ödenmesi gereken ücreti de dikkate alarak, birlikte bir bütçe hazırlayın.

Daha başka bilgiler için:

www.budgetberatung.ch / <http://www.my-money.ch/>
www.pro-juventute.ch / www.147.ch

Bağlantı adresleri:

- **Gençlik hizmeti (Jugendarbeit) Oberaargau ToKJO**, Telefon 062 923 43 03
www.tokjo.ch
- **Genç, Ebeveyn- ve Bağımlılık Danışmanlığı Bağlantı Ağı (Jugend-, Eltern- und Suchtberatung des Contact Netz) Oberaargau'da ve JBO Langenthal'da**,
Telefon 062 922 26 44
www.contactnetz.ch
- **Kantonal Eğitim Danışmanlığı (Erziehungsberatung) Langenthal**,
Telefon 062 919 00 50 / www.erz.be.ch
- **Bern'li Sağlık (Bernern Gesundheit)**, www.bernergesundheits.ch