**Çocukları Zararlı Alışkanlıklardan Koruma**

**Çocukları Zararlı Alışkanlıklardan Nasıl Koruruz**

Zararlı alışkanlıklar, sürekli yapıldığı için alışkanlık haline gelen, insanlara maddi ve manevi açıdan zarar veren alışkanlıkların genel adıdır. İnsanı hem ruhsal hem de fiziksel açıdan etkileyen zararlı alışkanlıklar, kişinin hayatını oldukça olumsuz etkileyen bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır.

Özellikle çocukların zararlı alışkanlıklardan korunması büyük önem taşıyan bir unsurdur. Sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklar, çocuklarda ve gençlerde genellikle bir özentilik sonucu başlayan alışkanlıklardır. Bu alışkanlıklar, kısa sürede bağımlılık seviyesine gelmekte ve ilerleyen yıllarda büyük problemlere yol açabilmektedir. Alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı, maalesef ilkokula giden çocuklarda dahi görülen alışkanlıklar olarak karşımıza çıkar. Alkol son derece kötü bir alışkanlıktır, zira alkol insanın zihnini bulandıran ve muhakeme yeteneğini yitirmesine neden olan bir maddedir. Alkole başlama sebebi genellikle yaşantıda olan sıkıntılardan ötürüdür. Ancak alkol kullanımı o sıkıntıları gidermediği gibi yeni sıkıntıların da oluşmasına sebebiyet vermektedir. Alkol ilerleyen yıllarda kişide birçok hastalığa ve rahatsızlığa neden olabilmektedir. Kalp krizi, mide kanaması ve karaciğer hastalıklarına yakalanma ihtimali son derece yüksektir.

**Çocukları Zararlı Alışkanlıklardan Korumak İçin Hangi Tedbirler Alınmalıdır**

**1.**İlk etapta ailelerin bu konuda dikkatli davranması gerekmektedir. Çocuklarının önünde sigara ve alkol tüketen aileler, onlara bir rol model oluşturmaktadırlar. Bunun önüne geçmek ve zararlı alışkanlıkları çocuklara özendirmemek gerekmektedir.

**2.**Çocuklar sıklıkla, belli etmeden kontrol edilmelidirler. Çocukların zararlı alışkanlıklara bulaştığı ile ilgili bir şüphe mevcutsa, çocuğa bu açık bir biçimde, yargılamadan sorulabilir.

**3.**Aileler çocukları bu konuda bilinçlendirmelidir. Zararlı alışkanlıkların neden olduğu durumlar hakkında aileler çocuklarıyla iletişim halinde olmalı ve onları bu konu hakkında bilgilendirmelidirler.

**4.**Çocuklara harçlık verilirken dikkat edilmelidir. Ne çok fazla ne de çok az para vermek doğru değildir. Çocuğunuzun ihtiyacı doğrultusunda para vermek bu işin en doğrusu olacaktır. Çocuğa fazla para vermek, zararlı alışkanlıkları denemesine sebep olacağı gibi, az para vermek de, çocuğun para bulabilmek için bir takım zararlı alışkanlıklara yönelmesine neden olabilmektedir.

**5.**Çocukların arkadaşlıkları da büyük bir dikkatle takip edilmelidir. Çocuğunuzun arkadaşının zararlı alışkanlıkları varsa, bu alışkanlığın çocuğunuzda da başlaması son derece muhtemeldir. Bu gibi durumlarda kesinlikle tedbir almak gerekmektedir.

**6.**Çocukları zararlı alışkanlıklar edinmemesi için ev ortamının da iyi olması gerekmektedir. Ailesinden sevgi, ilgi ve alaka gören çocuklar, sığınacak kötü alışkanlıklar aramayacaklardır. Aileleri ile iletişimi kopuk olan çocuklar ise, bu tip kötü alışkanlıklara daha kolay bulaşabilmektedir.

**7.**Çocukları uyuşturucu bataklığına çekmek isteyen bir takım kötü insanlar da sokaklarda ve okul önlerinde kol gezmektedir. Çocuklarınızın kesinlikle bu gibi kişilerle herhangi bir etkileşimde ve diyalogda bulunmaması gerekmektedir. Bu gibi kişileri mutlak suretle güvenlik güçlerine haber verebilirsiniz.

**Eğitimin Önemi**

Çocukları kötü alışkanlıklardan korumak için eğitimin önemi son derece büyüktür. Zira eğitimli bireyler, bu gibi alışkanlıklara yönelmeyecek kadar bilgi birikimine sahiptirler. Bunun yanında çocuklara akıl ve zeka eğitimi de verilebilir. Akıl ve zeka eğitimi alan çocuklar, olayları daha kolay muhakeme edebilirler. Çocuk dikkat sağlığı da son derece önemlidir. Çocuk dikkat sağlığı çocukların olaylara dikkat edip daha kolay kavramasını sağlayacak niteliğe sahiptir. Bu durumdan ötürü, çocukların doğru bir eğitimden geçip bilinçli birey olarak yetişmeleri elzem bir konudur. Çocuklar iyi bir eğitim aldıkları takdirde, kötü alışkanlıklardan uzak durma ihtimalleri de artacaktır. Zira bilinçli ve eğitimli bireyler, bu davranışların son derece büyük problemlere yol açacağını bilmektedir.