

Atmintinė tėvams prieš vasaros atsotogas

Vasaros atostogų metu vaikams atsiranda daugiau laisvo laiko, tačiau kartu su tuo didėja ir rizikingos veiklos galimybės. Nepaisant vaikų noro būti savarankiškiems, jiems vis dar reikalinga tėvų priežiūra ir taisyklės, ypač vasaros metu. „Planet Youth“ tyrimas, atliktas 62 Vilniaus miesto mokyklose, atskleidžia, kad teigiamas tėvų įsitraukimas ir ryšys daro didelę įtaką vaikų gerovei ir saugumui. Žemiau pateikiamos esminės gairės, padėsiančios nustatyti efektyvias taisykles ir užtikrinti atsakingą vasaros praleidimą.

Taisyklės ir susitarimai

- **Taisyklės dėl grįžimo namo laiko:** tyrimas rodo, kad tie vaikai, kurie vėlyvu paros metu leidžia laiką be suaugusių priežiūros lauke, yra labiau linkę vartoti psichoaktyviasias medžiagas ir užsiimti rizikinga veikla. Todėl nustatykite aiškų grįžimo namo laiką, atsižvelgdami į vaiko amžių, brandą ir vietovės saugumo lygį. Venkite abstrakčių formuluočių, pavyzdžiui, vietoj „grįžk laiku namo“ nurodykite „grįžk iki 22:00 val.“.
- **Informacija apie draugus ir buvimo vietą:** itin svarbu tėvams turėti informaciją, kur vaikas leidžia laisvą laiką. Paklauskite, kur ir su kuo jis planuoja susitikti, kokia veikla užsiims. Jei tai trunka ilgiau ar yra atokiau nuo namų, paprašykite draugo, jo tėčio ar mamos kontakto. Nevenkite su jais susipažinti, tai leis užtikrinti vaiko saugumą.
- **Pasiruoškite prieštaravimams:** Jūsų vaikui gali nepatikti naujos taisyklės, taip pat jie gali mėginti patikrinti ribas. Supraskite, kad tai yra įprasta ir išlikite nuoseklūs.
- **Skatinkite organizuotas veiklas:** pasiūlykite alternatyvias, struktūruotas veiklas, tokias kaip vasaros stovykla, sporto užsiėmimai, savanorystė, išvykos kartu su šeima. Struktūruotas užimtumas ir laikas kartu mažina galimybes įsitraukti į rizikingą veiklą.

Atviras bendravimas

- **Reguliarūs pokalbiai:** skirkite laiko pasikalbėjimui su vaiku apie jo veiklą, planus ir iškilusius klausimus, domėkitės jam kylančiais jausmais, mintimis. Skatinkite jį dalintis tiek sėkmėmis, tiek iššūkiais. Toks dialogas stiprina tarpusavio ryšį ir pasitikėjimą, o tai ypač svarbu vasarą, kai vaikai gali susidurti su naujomis situacijomis savo gyvenime.
- **Pozicijos įvardijimas:** neretai tėvai nepritaria psichoaktyviųjų medžiagų bandymui ar vartojimui, tačiau to neišsako aiškiai, neužtvirtina savo pozicijos pokalbio metu. Vaikams tai svarbu žinoti ir suprasti. Pasikalbėkite su savo vaiku tiek apie savo nuostatas, lūkesčius, tiek suteikite pagrindinę informaciją, kurią vaikai turi žinoti, kad galėtų geriau pasiruošti tipinėms paauglių gyvenime situacijoms, kurios gali kilti. Kaip tai padaryti, rekomendacijas galite rasti: <https://vilniussveikiau.lt/lt/mediateka/rekomendacijos-tevams-kaip-kalbeti-su-vaikais-apie-psichoaktyviasias-medziagas/>
- **Atkastyvas atpažinimas:** stebėkite vaiko elgesio ar nuotaikos pokyčius. Esant nerimui ar abejonėms dėl savijautos ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, nedelsdami imkitės iniciatyvos ir pasikalbėkite apie tai. Parodykite, kad esate pasiruošę išklausyti be išankstinio nusistatymo ir padėti rasti sprendimus kartu. Prireikus, pasidomėkite plačiau Jums rūpimais aspektais ar kreipkitės pagalbos. Daugiau informacijos galite rasti: [paslaugos/jaunimui.lt](https://vilniussveikiau.lt/lt/paslaugos/jaunimui)

Vasaros metas yra puiki proga stiprinti šeimos ryšius, bendrauti ir kartu patirti naujų įspūdžių. Jūsų laikas, praleistas kartu, atviras bendravimas ir kuriamas pasitikėjimas bei susitarimai padės sukurti aplinką, kurioje vaikai gali pozityviai augti ir mėgautis saugia vasaros laisve! 😊

