



PARTNER *Vilnius*

GIDAS TĖVAMS



SUSIPAŽINKITE

„Planet Youth“ – tarptautinė pirminę psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją vykdanči organizacija Islandijoje, kurios veikla paremta islandiškuoju prevencijos modeliu. Su ja dirba daugiau nei 50 partnerių visame pasaulyje, tarp kurių nuo 2020 m. yra ir Vilnius.

Islandiškojo prevencijos modelio tikslas – stiprinti apsauginius veiksnius, darančius įtaką psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, ir mažinti arba panaikinti rizikos veiksnius bei kurti sveiką jauno žmogaus vystymosi aplinką dėmesį skiriant pagrindinėms – **šeimai, mokyklai, laisvalaikiui ir bendraamžiams.**

Kas dvejus metus Vilniaus mieste atliekama 10 ar II gimnazijos klasių mokinių „Planet Youth“ apklausa, kuri atskleidžia, kas veikia prevenciškai ir kelia su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusių iššūkių savivaldybės bei mokyklos lygmenimis. Būtent šių duomenų pagrindu Vilniaus miesto savivaldybėje planuojamos prevencinės veiklos, siekiant stiprinti jaunų žmonių socialinius, emocinius įgūdžius, raštingumą, psichologinį atsparumą, didinti užimtumą, gerinti mokyklų aplinką bei teikti svarbią informaciją ir pagalbą tėvams dėl šeimos aplinkoje prevencijai reikšmingų aspektų.

Įgyvendinant islandiškąjį prevencijos modelį atliktais tyrimais moksliskai įrodyta, kad būtent Jūsų, tėvų (globėjų), aktyvus dalyvavimas vaikų gyvenime, dėmesys ir nuoširdus domėjimasis jų kasdienybe, tam tikrų taisyklių turėjimas bei laikymasis padeda kurti saugią aplinką ir apsaugoti juos nuo žalingų įpročių. Šis leidinys ne tik atskleis naujausias tendencijas ir įžvalgas dėl skirtingų su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusių apsauginių ir rizikos veiksnių Vilniuje, bet ir pateiks vertingų patarimų, ką galite padaryti, kad Jūsų vaikas ar paauglys šeimos aplinkoje gautų tai, kas palanku jo sveikatai, savijautai ir saugumui.

SUŽINOKITE

Vilniuje 4633 paaugliai (15–16 metų), 2024 m. lapkričio mėnesį dalyvavę „Planet Youth“ apklausoje, teigia, kad:



86%↑

Lengva gauti šilumą ir rūpestį iš savo tėvų

11%↓

Nebuvo namuose po 22 val. praėjusią savaitę



92%↑

Jaučiasi saugūs namuose



54%↓

Nors kartą gyvenime vartojo alkoholį

69%↑

Tėvai nustato taisykles, kada jų vaikai turi būti namuose vakarais



48%↑

Savaitgaliais dažnai arba visada leidžia laiką su tėvais



14%↑ Gauna alkoholio iš šeimos narių

15% (0)

Vartojo alkoholinius gėrimus savo namuose

Pirmą kartą išgėrė alkoholio būdami 13 metų ir jaunesni

23%↓



63% Vertina savo fizinę sveikatą kaip gerą arba labai gerą

Vertina savo psichikos sveikatą kaip gerą arba labai gerą

46%



36%↑

Per pastarąsias 2 savaites dažnai arba visada jautėsi atsipalaidavę



65%

Nepakankamai miega (mokinių dalis, kurie miega 7 val. ir mažiau)

ĮSIDĖMĖKITE

Jūs esate pagrindiniai šeimos aplinkos kūrėjai ir atliekate nepakeičiamą vaidmenį kuriant savo vaikų ateitį, todėl ryšio su vaiku turėjimas ir jo stiprinimas jam augant yra ypač svarbus. Net jei atrodo, kad paauglystėje bendraamžiai tampa svarbesni už suaugusiuosius, tėvų (globėjų) vaidmuo yra nepakeičiamas, o jų palaikymas – būtina sąlyga, einant suaugustės link.

Artimas ryšys, saugi ir palaikanti namų aplinka, kurioje vaikas jaučiasi besąlygiškai priimtas ir mylimas, tampa tvirtu pagrindu jo savivertei ir pasitikėjimui pasauliu ugdytis. Vaikams svarbu žinoti, kad, net ir susidūrę su sunkumais, jie visada gali grįžti į namus ir kreiptis į suaugusiuosius, kurie juos išklausys bei padės.



86%

jaunuolių sako, kad jiems lengva sulaukti rūpesčio ir šilumos iš savo tėvų.



92%

dažnai arba visada jaučiasi saugūs savo namuose.



Kaip stiprinti ryšį su vaiku?

Domėkitės vaiko gyvenimu ir savijauta.

Kiekvienas žmogus, kad ir kokio amžiaus, išgyvena įvairias patirtis, jausmus, susiduria su sunkumais ar sėkmėmis, kurios reikšmingos jo savijautai, pasaulėžiūrai ir brandai. Domėtis vaiko kasdiena ir klausti apie jo nuotaiką, jausmus labai svarbu, o dar svarbiau – apie juos išgirdus jų neneigti, nesumenkinti, o priimti ir pripažinti. Vaikams domėjimasi galima parodyti ne tik klausimais, bet ir padėsinimu, pagyrimu, padėka ar apkabinimu.

Dalykitės savo išgyvenimais ir patyrimais.

Tarpusavio ryšį stiprina atvirumas. Jei atvirai pasidalysite savo sėkmėmis ar sunkumais, patiriamais jausmais, vaikui tai bus paskata atsakyti tuo pačiu ir įvardyti tai, kas jam nemalonu, sudėtinga ar kelia stresą. Matydami suaugusiuosius, kurie ir klysdami pasiekia sėkmių, jaudinasi ar mokosi iš klaidų, vaikai suvoks, kad šeimos aplinkoje galima dalytis viskuo.

Sąmoningai raskite laiko pokalbiui.

Labai svarbūs Jūsų pusryčiai, pietūs ir vakarienė drauge su vaikais ir kitais šeimos nariais. Prie bendro stalo galima dalytis dienos įspūdžiais, bendrauti. Kitos kasdienės situacijos, pavyzdžiui, kelionė automobiliu į mokyklą, bendras ėjimas į parduotuvę, šuns vedžiojimas, apsilankymas kambaryje prieš miegą gali tapti proga nors ir trumpam, tačiau kokybiškam pokalbiui. Svarbiausia – sąmoningai išnaudoti šias progas. Net ir nedidelės, bet reguliarios bendros akimirkos padeda kurti tvirtą ir šiltą ryšį.

VEIKITE

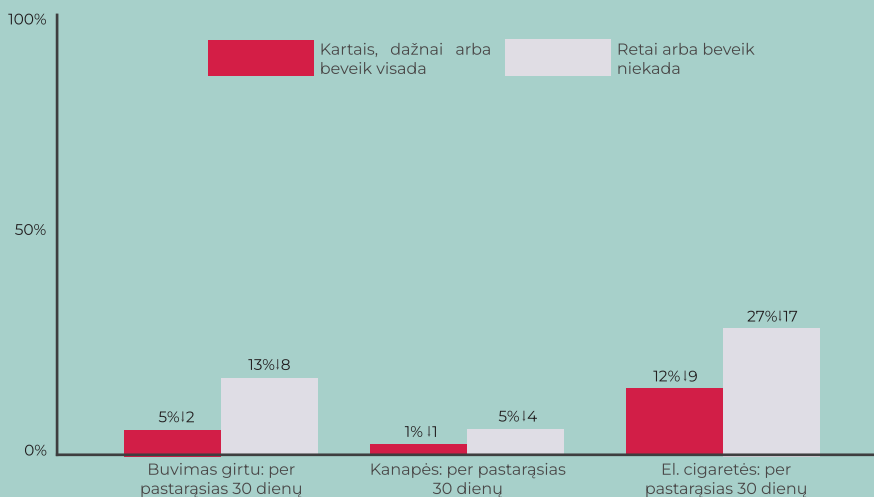
Bendra šeimos veikla – tai daugiau nei malonus laiko praleidimas. Tai svarbi atviro bendravimo, pozityvių vertybių ugdymo ir tarpusavio ryšio stiprinimo erdvė. Tyrimai patvirtina, kad laikas, kurį tėvai praleidžia su vaikais, ne tik daro reikšmingą teigiamą poveikį vaikų gerovei, bet ir veikia kaip veiksminga prevencinė priemonė, padedanti mažinti ankstyvo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką.



48%

moksleivių dažnai arba visada savaitgaliais leidžia laiką kartu su tėvais.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas lyginant su laiko praleidimu su tėvais (globėjais, rūpintojais) savaitgaliais



Vilnius - 2024m.

Procentinio punkto padidėjimas + arba sumažėjimas + lyginant 2022 m. su 2024 m. nurodomas po rodykle

Kas svarbu planuojant laiką kartu su vaiku?

Paklauskite savo vaiko, ką jis norėtų veikti kartu.

Kartas nuo karto leiskite jam pasiūlyti idėjų, pasirinkti veiklą ar jos vietą – taip parodysite, kad jo nuomonė Jums svarbi. Nesvarbu, ar tai būtų stalo žaidimas, pasivaikščiojimas parke ar kita vaikui patraukli veikla, – stenkitės būti lankstūs ir, kiek įmanoma, prisitaikyti prie jo interesų. Svarbiausia – pats buvimas kartu ir bendrai kuriami prisiminimai.

Skirkite individualaus laiko.

Tai itin reikšminga, kai šeimoje auga ne vienas vaikas. Neretai manoma, kad buvimas kartu visiems namuose ar bendra išvyka yra geriausias pasirinkimas, tačiau vaikui labai reikalingas tėvų (globėjų) skiriamas individualus dėmesys ir laikas tik jam. Turėdami tokią tradiciją net ir retai, sukursite unikalią progą jaustis svarbiu, išgirstam ir galbūt veikti tik tai, kas jam vienam iš šeimos narių ar vaikų patinka.

Atraskite bendrų pomėgių ar interesų kasdienoje.

Kartais klaidingai manoma, kad buvimui kartu su vaiku reikia ypatingos progos, pramogos ar investicijų. Apgalvokite, ką vaikui ir Jums patinka ar reikia įprastai daryti, paieškokite bendrų veiklų tiek laisvalaikiu, tiek tvarkantis buityje. Gali būti, kad abu mėgdami fiziškai aktyvius veiklus rasite laiko drauge sportuoti bent retkarčiais, o gal Jūsų vaikas mėgsta gaminti maistą, ir pietų ar vakarienės ruošimas kartu gali būti puikus laiko kartu leidimo būdas.

Ką galima daryti drauge su vaikais:



Esamų ir naujų pomėgių išbandymas kartu: tai gali būti kūrybinė (fotografija, piešimas, šokis, rankdarbiai ir pan.), sportinė (plaukimas, bėgimas, krepšinis, futbolas ir pan.), poilsinė (žvejojimas, žygiavimas, stovyklavimas ir pan.) veikla, ko nors kolekcionavimas.



Šeimos vakarai namuose: filmų, laidų, koncertų žiūrėjimas, stalo žaidimų išbandymas, muzikos klausymasis ar grojimas, etc.



Laikas gamtoje: pasivaikščiojimas miške, pažintiniais takais, važiavimas dviračiais, riedučiais, maudynės ežere ir pan.



Maisto gaminimas kartu, pusryčiai, pietūs ir (ar) vakarienė drauge su visais šeimos nariais.



Pramogos mieste: lankymasis koncertuose, muziejuose, kino teatruose, galerijose, plaukimas laivu, baidare, piknikas upės pakrantėje ir pan.

PRISIMINKITE

Labai svarbu aiškiai apibrėžti taisykles dėl elgesio, alkoholio ir kitų medžiagų vartojimo. Vis dar vyrauja klaidingas požiūris, kad saugiau, jei vaikas alkoholį gauna iš tėvų namuose, o ne kitose vietose su draugais ar kitais asmenimis. Nors gali atrodyti, kad taip situaciją kontroliuojate, ankstyvas alkoholio prieinamumas namuose normalizuoja jo vartojimą ir gali padidinti riziką ateityje susidurti su priklausomybėmis. Leidžiant vaikui vartoti alkoholį net ir mažais kiekiais, siunčiamas signalas, kad tai normalu ir priimtina. Tai gali sumažinti alkoholio vartojimo rimtumą vaiko akyse ir paskatinti jį anksčiau pradėti vartoti reguliariai, didesniais kiekiais ir už namų ribų.



14% gavo alkoholinių gėrimų iš šeimos narių



15% vartojo alkoholinius gėrimus savo namuose



69% tėvai nustato taisykles, kada jų paaugliai turi būti namuose vakarais



Kaip reikėtų elgtis?

Svarbu išreikšti nepritarimą dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paauglystėje.

Aptarkite savo nuostatas ir lūkesčius dėl alkoholio bei kitų medžiagų vartojimo, tiesiai ir atvirai parodykite vaikui, kad tam nepritariate, kol jis bręsta, vystosi jo smegenys.

Atviras pokalbis su savo vaiku.

Būkite atviri ir drąsiai kalbėkitės su savo vaiku apie psichoaktyvias medžiagas ir rizikas, susijusias su jų vartojimu. Suteikite jam reikalingą informaciją, kad jis būtų pasiruošęs susidurti su atsisakymu vartoti, tinkamu reagavimu į apsinuodijusius bendraamžius, kitais paauglystės iššūkiais.

Pažinkite savo vaiko draugus ir jų tėvus.

Verta pasidomėti draugais, su kuriais Jūsų vaikas leidžia laiką, – kokios jų vertybės ir įpročiai. Visada naudinga susipažinti ir su draugų tėvais. Geriau pažindami vaiko socialinį ratą, suprasite aplinkos įtaką ir prireikus galėsite jam veiksmingiau padėti.

Vaiko planų aptarimas kartu.

Naudinga skirti laiko išsiaiškinti, kur ir su kuo jis susitiks, kokia veikla užsiims. Jei susitikimas truks ilgiau arba vyks toliau nuo namų, paprašykite draugo ir jo tėvų kontaktų. Taip pat svarbu nustatyti aiškų grįžimo laiką, atsižvelgiant į vaiko amžių ir vietovės saugumą. Tai sumažins tikimybę, kad vaikas įsitrauks į rizikingą elgesį.

Būkite teigiamu pavyzdžiu.

Vaikai nuolat stebi, kaip Jūs reaguojate į stresą, leidžiate laisvalaikį ir kokius pasirinkimus darote. Teigiamas pavyzdys – atsakingas ekranų naudojimas, sveika mityba, fizinė veikla ir streso valdymas – geriausiai veikianti prevencija!

ĮVERTINKITE

Vaikai, kurie miega nuosekliai ir kokybiškai, geriau sutelkia dėmesį, lengviau mokosi ir įsimauna informaciją, taip pat yra geresnės psichikos sveikatos ir lengviau įveikia stresą. Vis dėlto „Planet Youth“ apklausa atskleidė, kad daugiau nei pusė Vilniaus jaunuolių miega nepakankamai. Tai turi atkreipti tėvų (globėjų) dėmesį ir paskatinti daugiau dėmesio skirti vaikų miego režimui.



65%

moksleivių
nepakankamai
miega (7 val. ir
mažiau)



46%

vertina savo
psichikos
sveikatą kaip
gerą arba
labai gerą.

MIEGO REKOMENDACIJOS

AMŽIUS	KĖLIMOSI LAIKAS		
	6 val.	6.30 val.	7 val.
ĖJIMAS MIEGOTI			
7–8 metai	20.00	20.30	21.00
9–10 metai	20.15	20.45	21.15
11–12 metai	20.30	21.00	21.30
13–14 metai	21.00	21.30	22.00
15–16 metai	21.30	22.00	22.30
17–18 metai	22.00	22.30	23.00

Ką galite padaryti, kad padėtumėte vaikams kokybiškai išsimiegoti?

Reguliarus miego režimas.

Padėkite vaikui susikurti nuoseklų ritmą – stenkitės, kad kasdien, net ir savaitgaliais, miegoti eitų ir keltųsi panašiu metu. Taip vaiko biologinis laikrodis taps stabilesnis, o užmigti ir atsikelti rytais bus lengviau.

Ekranų naudojimo laiko ribojimas, ypač prieš miegą.

Rekomenduojama vengti visų ekranų (telefonų, planšečių, kompiuterių, televizorių) bent valandą prieš miegą. Kad tai būtų lengviau užtikrinti, galima susitarti, kad vaikas telefoną nakčiai paliks kitame kambaryje.

Tinkama vaiko mityba vakare.

Prieš miegą svarbu vengti sunkių ir riebių patiekalų, kurie gali pasunkinti virškinimą. Taip pat vertėtų riboti kofeino (kavos, energetinių gėrimų, kai kurių arbatų) ir cukraus turinčių gėrimų (pvz.: gazuotų gėrimų, sulčių) vartojimą vakare, nes jie gali stimuliuoti organizmą ir trukdyti užmigti.



Šeši pokyčių žingsniai



Pradėkite paprastai.

Rinkitės tik vieną dalyką, nuo kurio norite pradėti.



Įtraukite visus.

Asisėskite kartu ir sukurkite planą, kokius bendrus pokyčius šeimoje norite matyti.



Nusistatykite tikslus ir juos užsirašykite.

Pradėkite pamažu ir su laiku didinkite žingsnius.



Nusiteikite, kad bus priešinamasi.

Jūsų vaikui nauji dalykai ir taisyklės gali nepatikti, todėl jie bandys ribas. Supraskite - tai įprasta.



Suteikite sau šansą.

Pokyčiai gali užtrukti, todėl būkite kantrūs ir nepraraskite motyvacijos. Stenkitės toliau.



Kreipkitės pagalbos.

Priimti sprendimus gali būti sunku, todėl kreipkitės pagalbos. Broliai, seserys, draugai, taip pat ir kiti tėvai gali duoti puikių patarimų ir tapti pagalbininkais.

Užrašams



Lined area for writing, consisting of 20 horizontal grey lines.



www.paslaugosjaunimui.lt



www.planetyouth.lt

