



Parent Power

НАСТАНОВИ ДЛЯ БАТЬКІВ
УЧНІВ ПЕРШОГО РОКУ
СТАРШОЇ ШКОЛИ

PLANET
Youth

ПРО PLANET YOUTH

Planet Youth – це проєкт первинної профілактики, заснований на фактичних даних, який дає нам можливість покращити довгострокове здоров'я та добробут наших дітей. Кожні два роки ми опитуємо всіх 15-ти та 16-річних учнів наших шкіл у Голвеї, Мейо та Роскомоні, і це дає нам інформацію, необхідну для внесення позитивних змін для наступних поколінь дітей.

Цей буклет був розроблений, щоб донести частину цієї інформації до батьків, чиї діти починають навчання в старшій школі, і ми сподіваємося, що він буде вам корисним.

5079 підлітків, які брали участь в опитуванні Planet Youth у листопаді 2024 року по всьому регіону, повідомили нам, що:

91%

Легко отримують турботу та тепло від батьків



66%

Проводять 3 години або більше в соціальних мережах щодня



35%

Перебувають на вулиці після опівночі



55%

Недостатньо сну



80%

Тримують телефон у своїй кімнаті вночі



25%

Отримують алкоголь від батьків



56%

Повіdomляють про добре психічне здоров'я



73%

Повіdomляють про добре фізичне здоров'я

86%

Почуваються в безпеці у своїй громаді

33%

Повіdomили про самоушкодження один або більше разів



61%

Тренується 3 рази на тиждень або частіше



31%

Були п'яними минулого місяця



14%

Щодня вейплять



12%

Спробували канабіс



28%

Спробували алкоголь до 13 років

ЧАС ІЗ СІМ'ЄЮ

Це було четверте опитування Planet Youth, і воно містило справді позитивні висновки щодо сімейного життя та стосунків наших підлітків з їхніми батьками. 91% опитаних зазначили, що їм легко отримувати турботу та тепло від батьків. Підлітки також повідомляють, що проводять багато часу зі своїми батьками, і 84% заявили, що їхні батьки знають, де вони перебувають ввечері.

З віком важливо підтримувати якісне спілкування з нашими підлітками та залишатися на зв'язку, цікавитися та брати участь у тому, що відбувається в їхньому житті. 80% наших підлітків сказали, що їм легко розмовляти зі своїми батьками або опікунами про особисті справи.

Спільні інтереси, регулярні сімейні обіди, сімейні заходи та сімейні зустрічі створюють приємний час і простір для спілкування та можливість вислухати наших підлітків.

Як батьки, ми є найважливішими взірцями для наслідування для наших підлітків, тому важливо, щоб ми подавали хороший приклад власною поведінкою.

91%

Легко отримують турботу та тепло від батьків



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЕКРАНА

Опитування Planet Youth показало, що 66% наших молодих людей проводять 3 години на день або більше в соціальних мережах. Ми знаємо, що надмірний час використання будь-яких гаджетів впливає на виконання домашніх завдань та хобі, а також може бути шкідливим для психічного здоров'я. **Використання гаджетів слід обмежити до максимум 2 годин на день** після завершення домашніх завдань та інших занять.

Гаджети слід вимикати щонайменше за годину до **сну та прибирати з дитячих спалень на ніч**.

Якщо ви запровадите ці рекомендації з першого класу, вони ставатимуть все більш важливими з віком вашої дитини. Розмовляйте зі своєю дитиною про її життя в інтернеті та будьте хорошим прикладом щодо власного використання гаджетів.

66%

проводять 3 години або більше в соціальних мережах щодня



80%

залишають телефон у спальні вночі



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЧАСУ СНУ

55%

не висипаються



Опитування Planet Youth показало, що більше половини нашої молоді не отримує достатньо сну. Рекомендовані орієнтовні години для відходу до сну:

ПЕРШИЙ РІК (7 клас)	21:30
------------------------	-------

ДРУГИЙ РІК (8 клас)	21:45
------------------------	-------

ТРЕТІЙ РІК (9 клас)	22:00
------------------------	-------

ПЕРЕХІДНИЙ РІК (10 клас)	22:15
-----------------------------	-------

П'ЯТИЙ РІК (11 клас)	22:30
-------------------------	-------

ВИПУСКНИЙ КЛАС (12 клас)	22:45
-----------------------------	-------



Підліткам рекомендується спати мінімум **8-10 годин** безперервно за ніч. Наприклад, учень першого року (7 класу), який має прокидатися о 07:30 ранку, повинен заснути до 21:30, щоб отримати свої 10 годин сну. Жодна дитина не повинна тримати телефон у своїй спальні вночі; звичайного будильника цілком достатньо.

ВАЖЛИВІСТЬ СНУ

Опитування Planet Youth показало, як мало сну отримують наші підлітки. Це значна проблема, оскільки сон відіграє вирішальну роль у розвитку підлітка. Він настільки ж важливий, як харчування та фізична активність.

Без достатнього якісного сну кожен аспект життя стає складнішим. Страждають фізичне та психічне здоров'я, навчання стає важчим, це впливає на самооцінку, стійкість та емоційний розвиток, а дрібні проблеми часто здаються непереборними.

Не варто недооцінювати важливість допомоги вашому підлітку у забезпеченні достатнього, якісного сну. Це може бути просто покращення їхнього середовища для сну, але також можуть допомогти правильна гігієна сну, обмеження часу перед екраном, зменшення споживання кофеїну та послідовний режим сну.

Створюючи культуру позитивного ставлення до сну у вашому домі, ви допоможете вашому підлітку оптимізувати свій потенціал у багатьох аспектах його розвитку, здоров'я та добробуту.

СКІЛЬКИ СПІЮТЬ НАШІ ПІДЛІТКИ?



ВАЖЛИВІСТЬ СНУ

■ 8 і більше годин сну ■ 7 годин сну ■ 6 годин сну ■ Менше 6 годин сну





ВЕЙПІНГ, КУРІННЯ, НІКОТИНОВІ ПАУЧІ ТА КАНАБІС

Показники щоденного куріння та щомісячного вживання канабісу дещо знизилися з моменту останнього опитування. Однак щоденні показники вейпінгу залишаються високими – 14%, а використання нікотинових паучей також стало поширеним явищем.

Вживання нікотину є небезпечним для підлітків, оскільки це речовина, яка викликає сильну залежність і може зашкодити розвитку мозку підлітків.

Вживання нікотину в підлітковому віці може впливати на частини мозку, які регулюють увагу, навчання, настрої та контроль імпульсів. Це також може збільшити ризик майбутньої залежності від інших наркотиків. Крім того, вейпінг або вдихання будь-якої речовини може завдати шкоди легеням та дихальним шляхам.

Експерименти з вейпами нерідкісні у першокласників, тому поговоріть зі своїм підлітком про те, чому вейпінг шкідливий для них, і подайте гарний приклад, будучи вільними від нікотину.

ІНТЕРЕСИ, ХОБІ ТА СПОРТ

Важливо заохочувати молодих людей продовжувати брати участь у якісних, контрольованих, структурованих заходах, які їх цікавлять, у міру дорослішання.

Фізична активність важлива для міцного здоров'я та добробуту, але не кожна дитина цікавиться спортом. Інші хобі та інтереси, які надають можливості брати участь у житті своєї громади поза школою, дозволяють нашим дітям далі розвивати свої соціальні навички та формувати емоційну стійкість.

Якісні, контрольовані та структуровані заходи також є відомим захисним фактором проти вживання психоактивних речовин та антисоціальної поведінки.

34%

займаються командними видами спорту тричі на тиждень або частіше



61%

займаються спортом 3 рази на тиждень або частіше



14%

щоденно вейплять



4%

щоденно курять



5%

вживали канабіс за останній місяць



16%

пробували нікотинові паучі



73%

пробували
алкоголь



31%

були п'яні протягом
останнього місяця



АЛКОГОЛЬ ТА БАТЬКИ

Алкоголь є найпоширенішою речовиною серед молоді в Ірландії. З віком підлітки все частіше просять батьків про доступ до алкоголю для вживання перед вечірками чи подіями або під час них. Ці запити можуть починатися вже з другого року навчання та ставати більш поширеними до перехідного року.

Вживання алкоголю в молодому віці може погіршити розвиток мозку та збільшити шанси на розвиток залежності в подальшому житті. Це на додаток до збільшення ризику інших проблем, пов'язаних з алкоголем. Найкраще, що ми можемо зробити для наших підлітків, це спробувати відкласти будь-яке вживання алкоголю до досягнення ними 18-річного віку.

Опитування Planet Youth показує нам, наскільки важливими є ставлення батьків та постачання алкоголю батьками, коли йдеться про підліткове вживання алкоголю. Підлітки, які отримують алкоголь від батьків, напиваються в два з половиною рази частіше, ніж ті, хто його не отримує. Надання підліткам доступу до алкоголю вдома з метою навчити їх пити відповідально, може мати протилежний ефект.

Діаграма навпроти чітко показує важливість батьківського несхвалення. Батьки не повинні бути на одному чи іншому кінці шкали; кожна розмова та зусилля, докладені для відтермінування вживання алкоголю, є важливими.

25%

регулярно
отримують
алкоголь від
батьків



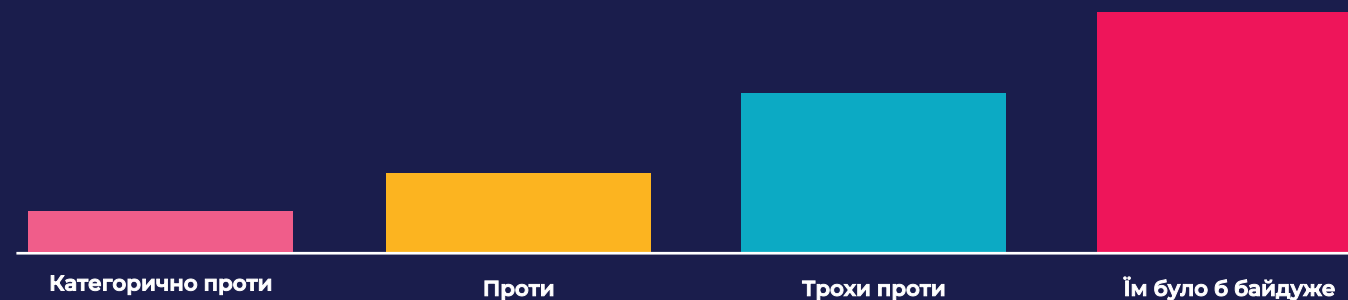
27%

регулярно
п'ють вдома у
друзів



31% УЧНІВ, ЯКІ БУЛИ П'ЯНІ ПРОТЯГОМ ОСТАНЬНОГО МІСЯЦЯ

Як би відреагували ваші батьки, якби ви напилися?





Буклет "Батьківська сила" доступний для перегляду та завантаження різними мовами:

English

Irish (Íoslódáil i ngaeilge)

Arabic (تحميل باللغة العربية)

Lithuanian (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polish (Pobierz w języku polskim)

Portuguese (Baixar em polonês)

Russian (Скачать на русском языке)

Slovak (Stiahnuť v slovenčine)

Ukrainian (Завантажити українською)

©WRDATE