



Parent Power

PIRMOJO METU TĒVU
GAIRĒS

PLANET
Youth

APIE PLANET YOUTH

„Planet Youth“ yra įrodymais pagrįstas pirminės prevencijos projektas, suteikiantis mums galimybę pagerinti ilgalaikę mūsų vaikų sveikatą ir gerovę. Kas dvejus metus apklausiame visus 15 ir 16 metų jaunuolius mūsų mokyklose Golvėje, Mejuje ir Roskomone, ir tai suteikia mums informacijos, reikalingos teigiamiems pokyčiams jaunesniems vaikams, kurie ateis po jų.

Ši brošiūra buvo parengta siekiant suteikti dalį šios informacijos tėvams, kurių vaikai pradeda lankyti aukštojo mokslo įstaigas, ir tikimės, kad ji jums bus naudinga.

5079 paaugliai, dalyvavę 2024 m. lapkričio mėn. „Planet Youth“ apklausoje visame regione, mums pasakė, kad:

91 %

lengva sulaukti rūpesčio ir šilumos iš tėvų



66 %

kasdien socialiniuose tinkluose praleidžia 3 valandas ar daugiau.



35 %

lšeina po vidurnakčio



55 %

žmonių negauna pakankamai miego



80 %

naktį miegamajame turi telefoną



25 %

gauna alkoholį iš tėvų



56 %

teigia turintys gerą psichinę sveikatą



73 %

teigia turintys gerą fizinę sveikatą

86 %

jauskitės saugūs savo bendruomenėje

33 %

pranešė apie savęs žalojimą vieną ar daugiau kartų



61 %

sportuoja 3 kartus per savaitę ar daugiau



31 %

per pastarąjį mėnesį buvo girti



14 %

kasdien naudojasi elektroninėmis cigaretėmis



12 %

yra bandę kanapių



28 %

yra bandę alkoholio iki 13 metų

ŠEIMOS LAIKAS

Tai buvo ketvirtoji „Planet Youth“ apklausa, kurioje pateikta keletas tikrai teigiamų išvadų, susijusių su šeimos gyvenimu ir paauglių santykiais su tėvais. 91 % teigė, kad lengva sulaukti rūpesčio ir šilumos iš tėvų. Paaugliai taip pat teigia, kad praleidžia daug laiko su tėvais, o 84 % teigė, kad jų tėvai žino, kur jie yra vakarais.

Jiems augant, svarbu palaikyti gerą ir kokybišką bendravimą su paaugliais, išlikti susijusiems, domėtis ir įsitraukti į tai, kas vyksta jų gyvenime.

80 % mūsų paauglių teigė, kad jiems lengva kalbėtis su tėvais ar globėjais apie asmeninius reikalus.

Bendri pomėgiai, reguliarūs šeimos valgiai, šeimos veikla ir susitikimai sukuria malonų laiką ir erdvę bendrauti su paaugliais ir jų klausytis.

Kaip tėvai, esame svarbiausi pavyzdžiai savo paaugliams, todėl svarbu rodyti gerą pavyzdį savo elgesiu.

91 %

Lengva sulaukti rūpesčio ir šilumos iš tėvų



EKRANO LAIKO GAIRĖS

„Planet Youth“ apklausa parodė, kad 66 % mūsų jaunimo socialiniuose tinkluose praleidžia 3 valandas ar daugiau per dieną. Žinome, kad per daug laiko prie ekranų daro įtaką namų darbams ir pomėgiams ir gali pakenkti psichinei sveikatai. Prie ekranų reikėtų praleisti ne ilgiau kaip **2 valandas per dieną**, atlikus namų darbus ir kitą veiklą.

Ekranus reikėtų išjungti bent valandą prieš miegą **ir naktį jų nelaikyti miegamuosiuose.**

Jei šių gairių laikysitės nuo pirmųjų metų, jos taps vis svarbesnės vaikui augant. Kalbėkitės su savo vaiku apie jo gyvenimą internete ir būkite geras pavyzdys, kaip naudojatis ekranais.

66%

žmonių kasdien socialiniuose tinkluose praleidžia 3 valandas ar daugiau.



80%

žmonių naktį miegamajame laiko telefoną

MIEGO LAIKO REKOMENDACIJOS

55%

žmonių negauna pakankamai miego



PIRMIEJI MOKYKLOS METAI 21:30

ANTRI MOKYKLOS METAI 21:45

TRETI MOKYKLOS METAI 22:00

KETVIRTI MOKYKLOS METAI 22:15

PENKTI MOKYKLOS METAI 22:30

PASKUTINIAI MOKSLO METAI 22:45



Rekomenduojama, kad paaugliai naktį netrukdomai miegotų bent **8–10 valandų**. Pavyzdžiui, pirmakursis, kuris turi keltis 7.30 val., turėtų miegoti iki 21.30 val., kad išmiegotų 10 valandų. Vaikas neturėtų turėti telefono savo miegamajame naktį, pakanka įprasto žadintuvo.



MIEGO SVARBA

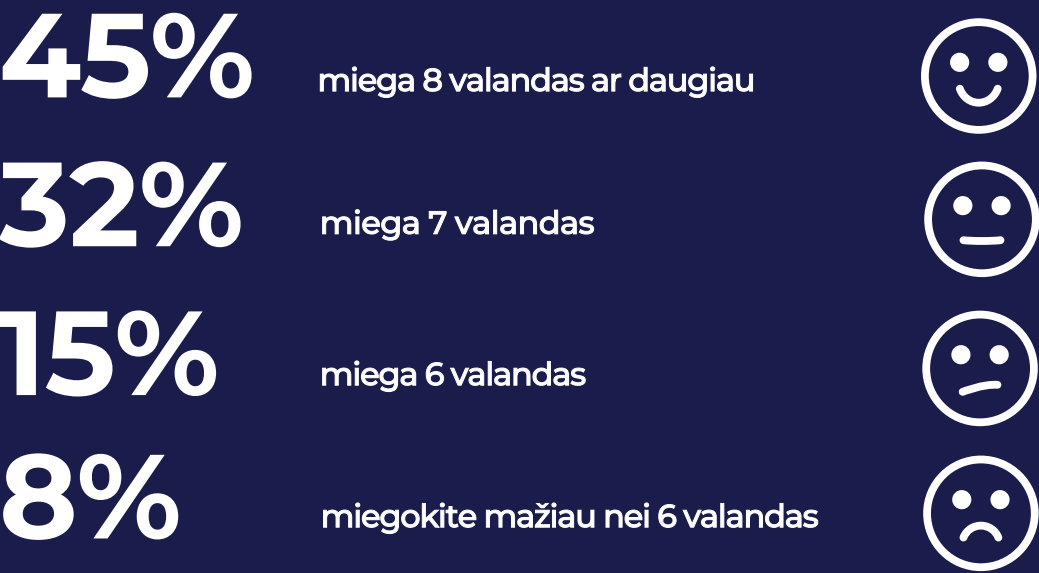
„Planet Youth“ apklausa parodė, kaip mažai miega mūsų paaugliai. Tai didelė problema, nes miegas vaidina labai svarbų vaidmenį paauglio vystymuisi. Jis yra toks pat svarbus kaip mityba ir fizinis aktyvumas.

Neturint pakankamai kokybiško miego, kiekvienas gyvenimo aspektas tampa sudėtingesnis. Nukenčia fizinė ir psichinė sveikata, sunkiau sekasi mokytis, nukenčia savigarba, atsparumas ir emocinis vystymasis, o mažos problemos dažnai atrodo neįveikiamos.

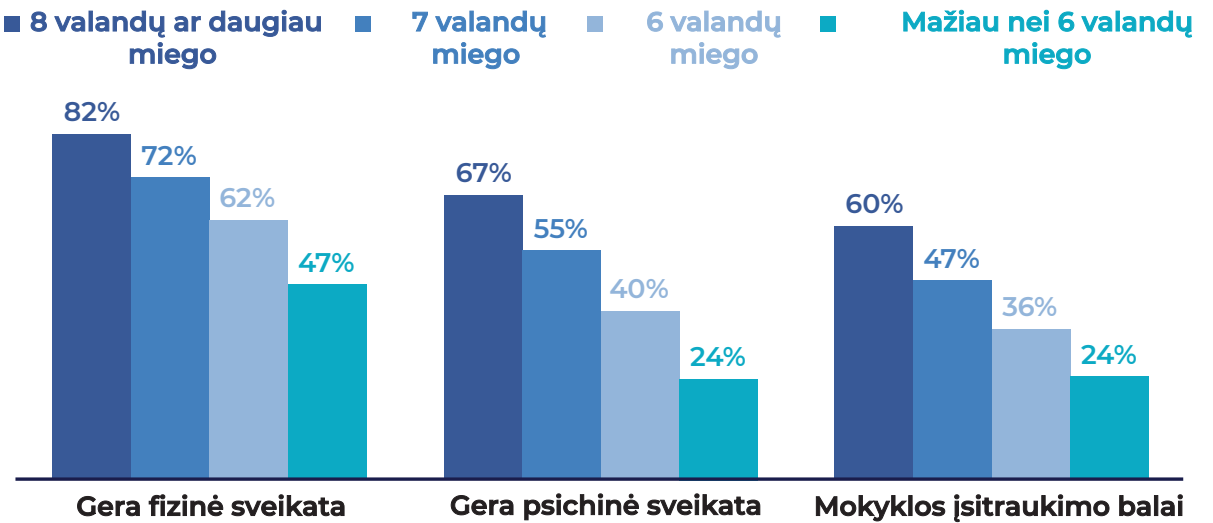
Nenuvertinkite, kaip svarbu padėti savo paaugliui pakankamai ir kokybiškai išsimiegoti. Tai gali būti tiesiog miego aplinkos gerinimas, bet taip pat gali padėti gera miego higiena, ribotas laikas prie ekranų, sumažintas kofeino kiekis ir nuoseklus miego režimas.

Sukurdami namuose palankią miego kultūrą, padėsite savo paaugliui optimizuoti savo potencialą daugelyje vystymosi, sveikatos ir gerovės aspektų.

KIEK MIEGO MŪSŲ PAAUGLIAI?



MIEGO SVARBA





CIGAREČIŲ RŪKYMAS, NIKOTINO PAKUOTĖS IR KANABIAI

Nuo paskutinės apklausos kasdienio rūkymo ir mėnesinio kanapių vartojimo rodikliai šiek tiek sumažėjo. Tačiau kasdienio garinimo rodikliai išlieka dideli – 14 %, o nikotino maišelių naudojimas taip pat tapo įprastu reiškiniu.

Nikotino vartojimas paaugliams yra nesaugus, nes tai yra labai priklausomybę sukelianti medžiaga, galinti pakenkti paauglių smegenų vystymuisi.

Nikotino vartojimas paauglystėje gali paveikti smegenų dalis, kurios reguliuoja dėmesį, mokymąsi, nuotaiką ir impulsų kontrolę. Tai taip pat gali padidinti būsimos priklausomybės nuo kitų narkotikų riziką. Be to, bet kokios medžiagos garinimas ar įkvėpimas gali pakenkti plaučiams ir kvėpavimo takams.

Eksperimentavimas su elektroninėmis cigaretėmis pirmakursiams nėra neįprastas, todėl pasikalbėkite su savo paaugliu apie tai, kodėl elektroninės cigaretės jam kenkia, ir parodykite gerą pavyzdį nevartodami nikotino.

POMĖGIAI, HOBBIAI IR SPORTAS

Svarbu, kad jauni žmonės būtų skatinami ir toliau užsiimti kokybiška priežiūra, struktūrizuota veikla, kuri juos domina, ir jiems augant.

Fizinis aktyvumas yra svarbus gerai sveikatai ir gerovei, tačiau ne kiekvienas vaikas domisi sportu. Kiti pomėgiai ir interesai, suteikiantys galimybių įsitraukti į bendruomenės veiklą už mokyklos ribų, leidžia mūsų vaikams toliau lavinti socialinius įgūdžius ir ugdyti emocinį atsparumą.

Kokybiška priežiūra ir struktūrizuota veikla taip pat yra žinomas apsaugos nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir asocialaus elgesio veiksnys.

34%

žaidžia komandinės sporto šakas 3 kartus per savaitę ar dažniau



61%

sportuoja 3 kartus per savaitę ar daugiau



14%

kasdien naudoja elektroninesigaretes



4%

rūko cigaretes kiekvieną dieną



5%

vartojo kanapes per pastarąjį mėnesį



16%

yra bandę nikotino maišelius



73%

yra bandę
alkoholio



31%

per pastarąjį mėnesį
buvo girti



ALKOHOLIS IR TĖVAI

Alkoholis yra dažniausiai vartojama narkotinė medžiaga tarp jaunų žmonių Airijoje. Paaugliams augant, jie vis dažniau prašo tėvų duoti alkoholio, kad galėtų vartoti prieš vakarėlius ir renginius arba jų metu. Šie prašymai gali prasidėti jau nuo antraisiais gyvenimo metais ir tampa vis dažnesni pereinamaisiais metais.

Alkoholio vartojimas jauname amžiuje gali sutrikdyti smegenų vystymąsi ir padidinti priklausomybės išsivystymo tikimybę vėlesniame gyvenime. Be to, tai padidina ir kitų su alkoholiu susijusių pavojų riziką. Geriausia, ką galime padaryti dėl savo paauglių, – tai stengtis atidėti alkoholio vartojimą iki 18 metų.

„Planet Youth“ apklausa rodo, koks svarbus tėvų požiūris ir jų siūlomas alkoholis, kalbant apie paauglių besaikio alkoholio vartojimą. Paaugliai, kurie gauna alkoholio iš tėvų, pasigeria du su puse karto dažniau nei tie, kurie jo negauna. Paauglių supažindinimas su alkoholiu namuose, siekiant išmokyti juos vartoti atsakingai, gali turėti priešingą poveikį.

Priešingoje diagramoje aiškiai parodyta tėvų nepritarimo svarba. Tėvai nebūtinai turi būti viename ar kitame svarstyklių gale, kiekvienas pokalbis ir pastangos atidėti alkoholio vartojimą yra svarbios.

25%

reguliariai
gauna
alkoholio iš
savo tėvų



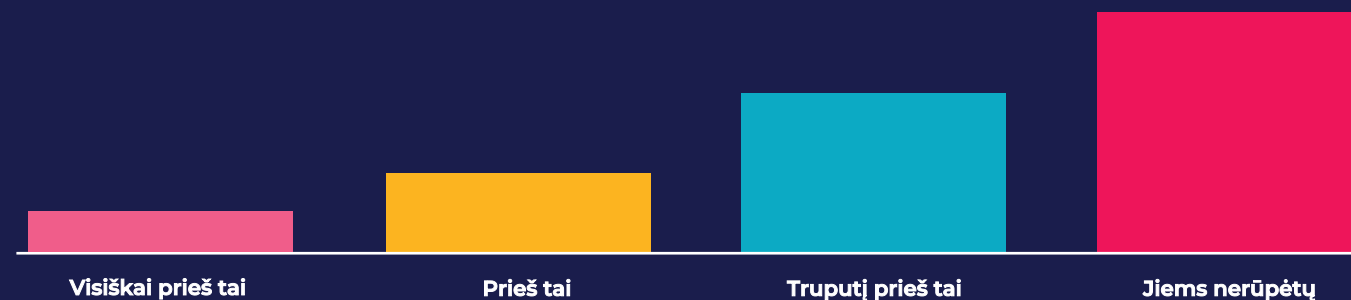
27%

reguliariai
geria pas
draugus
namuose



31 % mokinių, kurie per pastarąjį mėnesį buvo girti

Kaip reaguotų tavo tėvai, jei pasigertum?





Bukletą „Tėvų galia“ galima peržiūrėti ir atsisiųsti įvairiomis kalbomis:

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