



Parent Power

РУКОВОДСТВО ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ НА
ПЕРВЫЙ ГОД

PLANET
Youth

О PLANET YOUTH

«Planet Youth» — это научно обоснованный проект первичной профилактики, который даёт нам возможность улучшить здоровье и благополучие наших детей в долгосрочной перспективе. Каждые два года мы проводим опрос всех 15- и 16-летних учащихся наших школ в Голуэе, Мейо и Роскоммоне, что даёт нам информацию, необходимую для позитивных изменений в жизни детей младшего возраста.

Эта брошюра была разработана, чтобы донести эту информацию до родителей, чьи дети начинают обучение после начальной школы, и мы надеемся, что она будет вам полезна.

5079 подростков, принявших участие в опросе «Planet Youth» в ноябре 2024 года по всему региону, сообщили нам следующее:

91%

Легко получают заботу и тепло от родителей



66%

Проводят 3 часа или более в социальных сетях ежедневно



80%

Держат телефон в спальне ночью

86%

Чувствуют себя в безопасности в своем сообществе



31%

Пили в прошлом месяце



33%

Хотя бы раз наносили себе увечья



14%

Ежедневно курят вейпы



35%

Выходят из дома после полуночи



25%

Получают алкоголь от родителей



55%

Не высыпаются



56%

О хорошем психическом здоровье



61%

Занимаются спортом раз в неделю



12%

Пробовали каннабис



28%

Пробовали алкоголь к 13 годам

СЕМЕЙНОЕ ВРЕМЯ

Это был четвёртый опрос Planet Youth, и он принёс ряд действительно позитивных результатов, касающихся семейной жизни и отношений подростков с родителями. 91% респондентов заявили, что им легко получать заботу и тепло от родителей. Подростки также сообщают, что проводят много времени с родителями, а 84% заявили, что родители знают, где они по вечерам.

По мере взросления важно поддерживать хорошее общение с подростками, оставаться на связи, интересоваться и быть вовлечёнными в их жизнь. 80% подростков заявили, что им легко обсуждать личные вопросы с родителями или опекунами.

Общие интересы, регулярные семейные обеды, семейные мероприятия и семейные встречи создают приятное времяпрепровождение для общения и общения с подростками.

Мы, родители, являемся важнейшим образцом для подражания для наших подростков, поэтому важно подавать им хороший пример своим поведением.

91%

Легко получают заботу и тепло от родителей



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВРЕМЕНИ, ПРОВОДИМОМУ У ЭКРАНОВ

Опрос Planet Youth показал, что 66% наших детей и подростков проводят в социальных сетях 3 часа в день или более. Мы знаем, что чрезмерное использование экранов негативно влияет на выполнение домашних заданий и хобби, а также может негативно сказаться на психическом здоровье. Использование экранов следует ограничить двумя часами в день после выполнения домашних заданий и других занятий.

Экраны следует выключать как минимум за час до сна **и не класть в спальню на ночь.**

Если вы будете следовать этим рекомендациям с первого года жизни, они станут ещё важнее по мере взросления ребёнка. Обсуждайте с ребёнком его жизнь в интернете и будьте хорошим примером для подражания, используя экраны.

66%

проводят в
социальных
сетях 3 часа в
день или более,
а



80%

держат телефон в
спальне на ночь



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТХОДУ КО СНУ

55%

не
высыпаются.



Первый год
обучения 21:30

Второй год
обучения 21:45

Третий год
обучения 22:00

Переходный
год обучения 22:15

Пятый год
обучения 22:30

Выпускной год
обучения 22:45



Подросткам рекомендуется спать не менее 8–10 часов без помех каждую ночь. Например, первокурсник, которому приходится вставать в 7:30 утра, должен засыпать к 21:30, чтобы получить свои 10 часов сна. Ни один ребёнок не должен держать телефон в спальне ночью, достаточно обычного будильника.

ВАЖНОСТЬ СНА

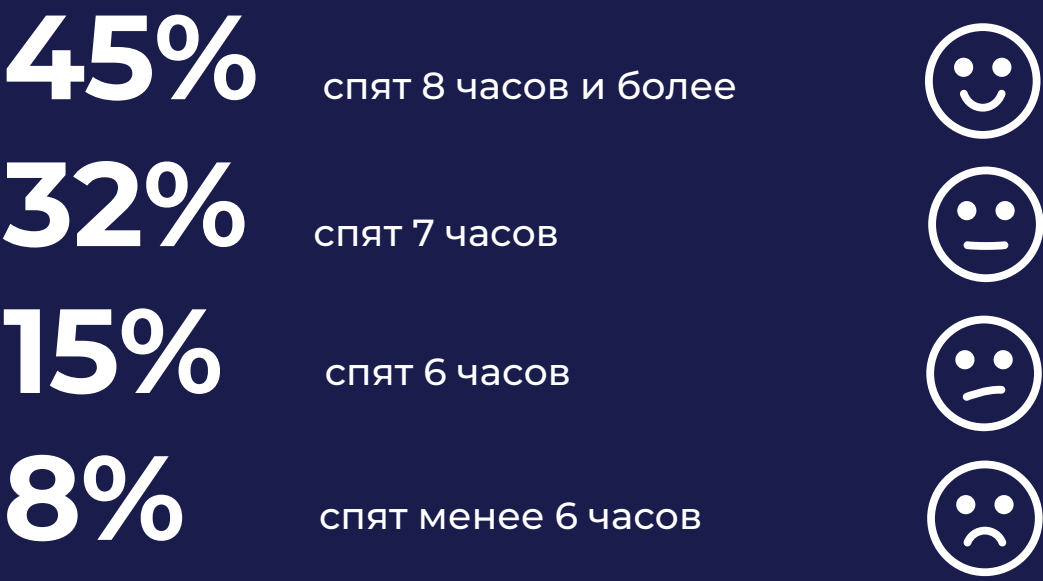
Опрос Planet Youth показал, насколько мало спят наши подростки. Это серьёзная проблема, поскольку сон играет важнейшую роль в развитии подростка. Он так же важен, как питание и физическая активность.

Без достаточного качественного сна все аспекты жизни становятся сложнее. Страдают физическое и психическое здоровье, учёба становится сложнее, страдают самооценка, устойчивость и эмоциональное развитие, а небольшие проблемы часто кажутся непреодолимыми.

Не стоит недооценивать важность того, чтобы помочь подростку получить достаточное количество качественного сна. Возможно, это просто улучшение условий для сна, но хорошая гигиена сна, ограничение времени, проводимого за экранами, снижение потребления кофеина и регулярный режим сна тоже могут помочь.

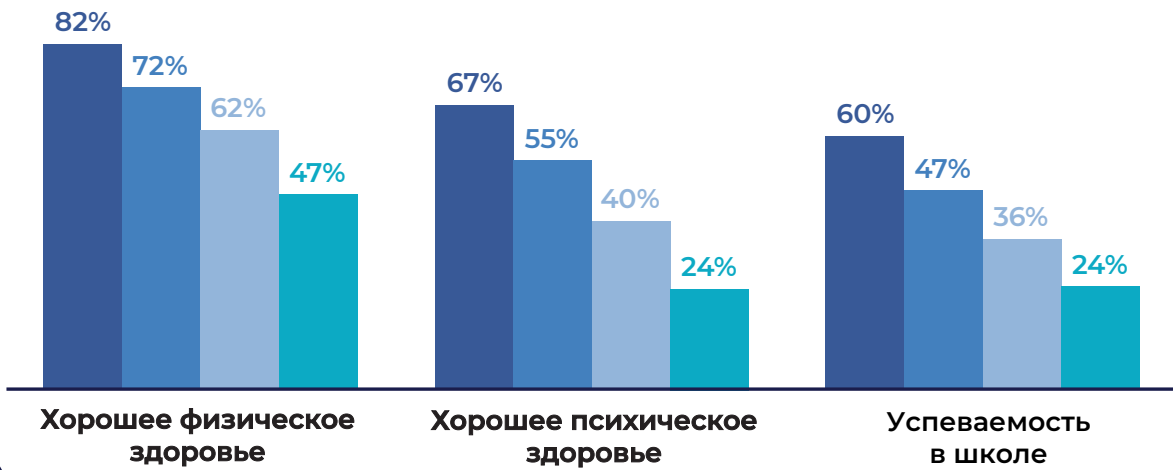
Создавая дома культуру позитивного сна, вы поможете подростку максимально раскрыть свой потенциал во многих аспектах его развития, здоровья и благополучия.

СКОЛЬКО СПАСАЮТ НАШИ ПОДРОСТКИ?



ВАЖНОСТЬ СНА

Спят 8 часов и более Спят 7 часов Спят 6 часов Спят менее 6 часов





ИНТЕРЕСЫ, ХОББИ И СПОРТ

Важно поощрять подростков продолжать заниматься качественными, контролируемыми и структурированными видами деятельности, которые им интересны по мере взросления.

Физическая активность важна для хорошего здоровья и благополучия, но не каждый ребенок интересуется спортом. Другие хобби и интересы, предоставляющие возможность участвовать в жизни общества вне школы, позволяют нашим детям развивать социальные навыки и повышать эмоциональную устойчивость.

Качественные, контролируемые и структурированные виды деятельности также являются известным фактором защиты от употребления психоактивных веществ и антисоциального поведения.

34%

занимаются
командными
видами спорта
3 раза в
неделю или
чаще



61%

занимаются
спортом 3 раза
в неделю или
чаще



ВЕЙПИНГ, КУРЕНИЕ, НИКОТИНОВЫЕ ПАКЕТЫ И КАННАБИС

С момента проведения последнего исследования уровень ежедневного курения и ежемесячного употребления каннабиса несколько снизился. Тем не менее, уровень ежедневного курения остается высоким – 14%, а использование никотиновых поакетов также стало распространенным явлением.

Употребление никотина небезопасно для подростков, поскольку это вещество вызывает сильную зависимость и может нанести вред развитию мозга.

Употребление никотина в подростковом возрасте может повлиять на отделы мозга, отвечающие за внимание, обучение, настроение и контроль над импульсами. Это также может повысить риск развития зависимости от других наркотиков в будущем. Кроме того, вдыхание вейпов или других веществ может нанести вред легким и дыхательным путям.

Эксперименты с вейпами нередки в первый год обучения, поэтому поговорите с подростком о вреде вейпинга и покажите ему хороший пример, отказавшись от никотина.

14%

ежедневн
о вейперят



4%

ежедневно
курят



5%

употребляли
каннабис в течение
последнего месяца



16%

пробовали
никотиновые
подушечки



73%

пробовали
алкоголь



31%

употребляли
алкоголь в
прошлом
месяце



АЛКОГОЛЬ И РОДИТЕЛИ

Алкоголь — наиболее распространённое вещество среди молодёжи Ирландии. По мере взросления подростки всё чаще просят родителей дать им выпить перед вечеринками и мероприятиями или на них. Эти просьбы могут начать поступать уже на втором году обучения и становятся более частыми к переходному возрасту.

Употребление алкоголя в раннем возрасте может нарушить развитие мозга и увеличить риск развития зависимости в будущем. Это не только увеличивает риск других вредных последствий, связанных с алкоголем. Лучшее, что мы можем сделать для наших подростков, — это постараться отложить употребление алкоголя до 18 лет.

Опрос Planet Youth показывает, насколько важны родительское отношение и родительский запас алкоголя, когда речь идёт о подростковом запое. Подростки, получающие алкоголь от родителей, напиваются в два с половиной раза чаще, чем те, кто этого не делает. Знакомство подростков с алкоголем дома с целью научить их пить ответственно, может иметь обратный эффект.

График напротив наглядно демонстрирует важность родительского неодобрения. Родителям не обязательно быть на том или ином конце шкалы, каждый разговор и любая попытка отсрочить употребление алкоголя важны.

25%

регулярно
получают
алкоголь от
родителей



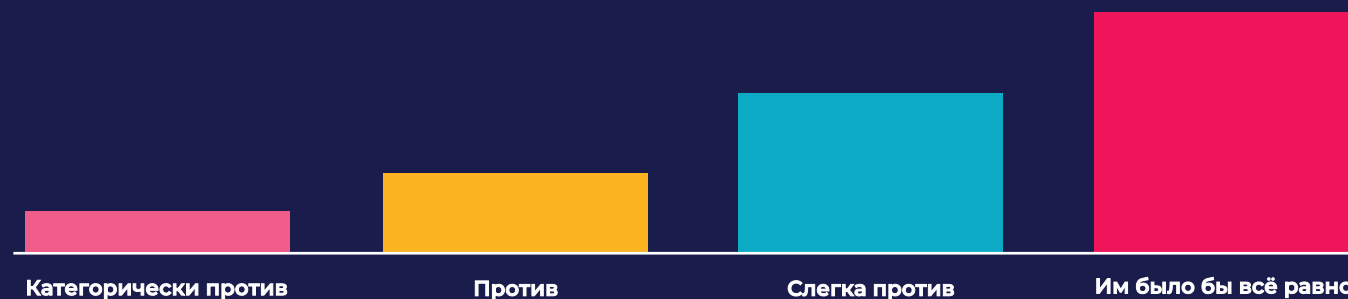
27%

регулярно
употребляют
его в доме
друзей



31% ШКОЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ПЬЯНЫМИ ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ

Как бы отреагировали ваши родители, если бы вы напились?





Буклет «Parent Power» доступен для просмотра и скачивания на разных языках:

English

Irish (Íoslódáil i nGaeilge)

Arabic (تحميل باللغة العربية)

Lithuanian (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polish (Pobierz w języku polskim)

Portuguese (Baixar em português)

Russian (Скачать на русском языке)

Slovak (Stiahnuť v slovenčine)

Ukrainian (Завантажити українською)

©WRDATE