

Të dalurit, mbrëmjet argëtuese, alkooli

Mjehndimë orientuese për prindërit dhe përgjegjësit e edukimit në moshën 16-vjeçare dhe që janë akoma në arsimin e detyrueshëm



Shoqërimi dhe përkrahja

Të rinjtë në fazën e shkëputjes nga shtëpia e prindërve janë në kërkim të identitetit të vet. Ju si prindër përkraheni këtë kërkim, duke iu lejuar fëmijëve tuaj hapësira të lira, por gjithashtu duke iu ofruar atyre mbështetje dhe siguri. Të rinjtë në këtë pikë kanë nevojë për bashkëbisedues, të cilët gjejnë kohë për ata.

Ndikimi

Diskutoni në mënyrë aktive me fëmijët tuaj, arrini nëpërmjet bisedimeve të bëni marrëveshje dhe të jeni gjithashtu të gatshëm, që këto t'i rishikoni kohë pas kohe. Si prindër ju duhet t'i bëni fëmijët tuaj ta ndejnë besimin tuaj, por edhe kufijtë tuaj. Në jetën bashkë me fëmijët tuaj ju keni nevojë për një racion të mirë qetësie dhe gjakftohtësie. Mendimet që vijnë duhet t'ju shërbejnë juve si ndihmë orientuese në këtë rrugë.

Informacione më të hollësishme dhe ndihma orientuese në gjuhë të ndryshme mund të gjeni në adresën e internetit:
www.familienfragen.lu.ch



KANTON
LUZERN



Luzerner
Lehrerinnen- und
Lehrerverband



Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM TINERSCHWELZ



JaRL
Jugendarbeit Region Luzern

Të dalurit

Si përgjegjës të edukimit ju keni të drejtën dhe detyrën, të rregulloni mënyrën e të dalurit të fëmijës tuaj. Gjatë bërjes së marrëveshjeve të keni parasysh statusin e zhvillimit të fëmijës tuaj dhe mënyrën tuaj personale të besimit ndaj fëmijës tuaj. Pyetje të mundshme drejuar fëmijës tuaj:

- Ku po shkon?
- Si do të shkosh atje e si do të kthehesh?
- Me kë do të takohesh?
- Kur vjen në shtëpi?

Mbrëmje argëtimi/aktivitete

Mbrëmjet e argëtimit dhe aktivitetet iu ofrojnë fëmijëve dhe të rinjve raste të rëndësishme, për tu takuar me bashkëmoshatarët, për të krijuar dhe provuar kontakte jashtë familjare. Tregoni interesim për stilin e jetës dhe gjërat e përditshme të fëmijës tuaj. Kjo krijon mundësinë, për të mbetur në kontakt të mirë me fëmijën tuaj edhe gjatë shkëputjes. Pyetje shtesë të mundshme:

- Kush e organizon aktivitetin?
- Ku zhvillohet aktiviteti?
- Sa zgjatë aktiviteti?
- A ka të rritur aty?
- Për kë është menduar aktiviteti?
- Si dhe kur vjen ti në shtëpi?

Këshilla:

- Bëni marrëveshje dhe kërkonit që ato të zbatohen.
- Parashtroni pasojat e mundshme në rast të sjelles së gabuar.
- Të jeni konsequent kur thyhen marrëveshjet.
- Tregoni interesim për rrethin shoqëror të fëmijës tuaj.
- Krijoni mundësinë, që fëmija të mund të kontaktojë me ju për çdo rast.
- Bëni marrëveshje për situatat e jashtëzakonshme.

Koha e daljes

Kur duhet të jenë të rinjtë përsëri në shtëpi pas një dalje ose një mbrëmje argëtuese? Gjumi i mjaftueshëm është për fëmijët dhe të rinjtë kusht themelor

për zhvillimin fizik dhe mendor. Kështu gjumi i mjaftueshëm është ndërmjet të tjerave shumë i rëndësishëm për shëndetin, për rritjen dhe për aftësinë e të mësuarit. Për këtë masa e nevojshme e gjumit natyrisht nuk është e njëjtë tek të gjithë të rinjtë. Mesatarja e nevojës për gjumë tek të rinjtë e moshës 12 deri 13 vjeçare është 9–10 orë, që nga moshë 14 vjeçare është 8–9 orë. Orari ditor (koha e zgjimit, rruga për në shkollë, fillimi i mësimt, rruga për në shtëpi dhe/ose aktivitetet familjare për ditën pasuese) është një faktor tjetër i rëndësishëm i cili duhet marrë parasysh kur bëni marrëveshjen për kohën e daljes.

Këshilla:

- Bëni marrëveshje të detyrueshme.
- Detyrimin përshtatjani aktivitetit.
- Të keni parasysh ritmin e gjumit të fëmijës tuaj.

Lëndët e kënaqësisë dhe të vesit

Për arsye shëndetësore është e rëndësishme të mësohet si duhet të jenë marrëdhëniet me lëndët e kënaqësisë dhe të vesit. Pikërisht në fazën e rinisë kjo i përket procesit të mësuarit në zhvillimin e të riut. Duke qenë se konsumi dehës është i dëmshëm për fëmijët dhe të rinjtë në zhvillim, nga ju si prindër dhe përgjegjës të edukimit kërkohet të ndikoni në mënyrën e konsumit të fëmijëve dhe të rinjve. Të rinjtë, prindërit e të cilëve përkujdesen ndaj mënyrës së daljes të fëmijëve të tyre dhe ndikojnë në të, konsumojnë më pak lëndë të vesit legale dhe ilegale.

Këshilla:

- Informohuni ju vetë ose bashkë me fëmijën tuaj mbi lëndët e kënaqësisë dhe të vesit.
- Informojni fëmijën tuaj për pasojat e konsumit të alkoolit.
- Bëni marrëveshje me fëmijën tuaj për konsumin e alkoolit dhe të lëndëve të tjera të kënaqësisë dhe të vesit.
- Inkurajoni fëmijën tuaj, që kurrë të mos udhëtojë me shoferë të dehur.

Kohë orientuese

Koha e mbërritjes në shtëpi gjatë javës, gjatë kohës shkollore



Tek ne vlen:

:

:

Koha e mbërritjes në shtëpi gjatë fundjavës dhe gjatë pushimeve



Tek ne vlen:

:

: