

# Saídas, festas e álcool

Um guia para pais e responsáveis pela educação de crianças e jovens menores de 16 em idade escolar obrigatória



## Acompanhar e apoiar

Os jovens na fase de se «libertarem» da casa dos pais encontram-se em busca da sua própria identidade. Como pais, vocês podem apoiar essa busca atribuindo-lhes espaços livres e também oferecendo-lhes apoio e segurança. Para tal os jovens necessitam de interlocutores que lhes dediquem tempo.

Informações mais detalhadas e guia em línguas estrangeiras para descarregar: [www.familienfragen.lu.ch](http://www.familienfragen.lu.ch)

## Exercer influência

Ocupem-se activamente com os vossos filhos e com os assuntos que lhes digam respeito, negociem acordos com eles e estejam também dispostos a renegociar ocasionalmente acordos anteriormente fixados. Na vossa qualidade de pais têm que fazer sentir aos vossos filhos a confiança que neles depositam, mas igualmente os vossos próprios limites. Na vossa vida comum com os filhos vocês têm necessidade de uma boa porção de descanso e de calma. As reflexões seguintes devem servir-lhes como orientação nesse caminho.



KANTON LUZERN



Luzerner  
Lehrerinnen- und  
Lehrerverband



Fachstelle für Suchtprävention  
DROGEN FORUM THUNERSCHWELZ



JaRL  
Jugendarbeit Region Luzern

## Saídas

Como encarregados de educação vocês têm o direito e o dever de regularizar o comportamento referente a saídas. Ao fixar acordos tomem em consideração o nível de desenvolvimento do/a jovem e a vossa relação pessoal de confiança. Possíveis perguntas ao/a vosso/a filho/a:

- Onde vais?
- Como vais até lá e como voltas para casa?
- Com quem te vais encontrar?
- Quando voltas para casa?

## Festas e eventos

Festas e eventos oferecem às crianças e aos jovens importantes oportunidades de se encontrarem com pessoas da mesma idade, de desenvolverem e de testarem contactos para além da família. Mostrem interesse pelo estilo de vida e pelo dia-a-dia do/a vosso/a filho/a. Esta é também uma possibilidade de manter um bom contacto com eles durante a fase de se «libertarem» da casa parental. Possíveis perguntas suplementares:

- Quem organiza esse evento?
- Onde vai ter lugar esse evento?
- Qual a duração desse evento?
- Há lá adultos?
- Para quem é feito esse evento?
- Como e quando voltas para casa?

### Conselhos:

- Estabeleçam acordos e exijam que eles ajam em conformidade com o estabelecido.
- Digam quais as consequências possíveis em caso de não cumprimento.
- Sejam consequentes em caso de não cumprimento.
- Mostrem interesse pelo círculo de amigos do/a vosso/a filho/a.
- Mantenham-se abertos para com o/a vosso/a filho/a.
- Estabeleçam acordos especiais para situações excepcionais.

## Horários de saída

Quando é que os jovens devem estar de volta a casa depois de uma saída ou de uma festa? A condição básica para o desenvolvimento físico e mental dos jo-

vens é um número de horas de sono suficientes. Assim é muito importante para a saúde, o crescimento e a capacidade de aprendizagem, entre outras coisas, que eles durmam um tempo suficiente. No entanto, a quantidade necessária de sono não é igual para todos os jovens. A necessidade média de sono dos jovens dos 12 aos 13 anos é de 9 a 10 horas, a partir dos 14 anos de 8 a 9 horas. O programa diário (horas de levantar da cama, ida para a escola, início de aulas, ida para casa e/ou actividades familiares no dia seguinte) é um outro factor importante a ter em consideração ao serem combinados os horários de saída.

### Conselhos:

- Estabeleçam acordos obrigatórios.
- Adaptem a obrigatoriedade de acordo com o tipo de evento.
- Tomem em consideração o ritmo de dormir do/a vosso/a filho/a.

## Substâncias estimulantes e viciadoras

Por razões de saúde é necessário aprender a lidar com substâncias estimulantes e viciadoras. Este aspecto, precisamente na fase da juventude, pertence a parte do processo de aprendizagem durante o crescimento. Vocês como pais e encarregados de educação são chamados a exercer influência sobre o comportamento de consumo dos vossos filhos dado que o consumo de substâncias tóxicas é prejudicial para crianças e jovens em fase de crescimento. Os filhos de pais que se interessam/preocupam com a conduta destes relativamente a saídas e que fazem uso da sua influência nesse sentido, consomem menos substâncias que provocam vício, sejam estas legais ou ilegais.

### Conselhos:

- Informem-se, com ou sem os filhos, sobre substâncias estimulantes e viciadoras.
- Informem o vosso filho sobre os efeitos do consumo de álcool.
- Estabeleçam regras sobre o consumo de álcool e de outras substâncias estimulantes e viciadoras.
- Encorajem o vosso filho a nunca viajar num carro conduzido por pessoa alcoolizada.

## Horários (como orientação)

Hora de chegada a casa nos dias de semana durante tempos de aulas



1.-2. Sek I



2.-3. Sek I

Na nossa casa:

:

:

Hora de chegada a casa nos fins-de-semana e nas férias



1.-2. Sek I



2.-3. Sek I

Na nossa casa:

:

: