

Več svobode, več tveganj: zakaj so počitnice kritično obdobje za otroke in mladostnike in pomen starševskega nadzora

Poletne počitnice prinašajo otrokom in mladostnikom več prostega časa, manj nadzora in več priložnosti za druženje z vrstniki. Prav zato predstavljajo tudi obdobje povečanih tveganj za prekomerno uporabo digitalnih tehnologij, eksperimentiranje z alkoholom ter poseganje po prepovedanih drogah. Vloga staršev pri postavljanju meja, spremljanju druženja in spodbujanju h kakovostni izrabi prostega časa je zato ključna za njihovo varnost in zdrav razvoj.

Na **Nacionalnem inštitutu za javno zdravje - Območna enota Maribor**, v okviru **Programa za preprečevanje in obravnavo zasvojenosti »Pogovorimo se«** ob dnevu odprtih vrat poudarjamo, da je v obdobju počitnic vloga staršev in drugih pomembnih odraslih ključna. Najmočnejši zaščitni dejavnik ostaja ustrezna vzgoja, ki se ne prekine v času počitnic, temveč se nadaljuje tudi takrat, ko je dnevna rutina manj strukturirana.



Nacionalni inštitut za javno zdravje Območna enota Maribor

**PROGRAM ZA PREPREČEVANJE IN OBRAVNAVO
ZASVOJENOSTI »POGOVORIMO SE«**

Ljubljanska ulica 4, 2000 Maribor

T: 02 333 12 56

M: 051 301 221

E: info.pogovorimose@nijz.si

Pomemben zaščitni dejavnik je tudi strukturiran in nadzorovan prosti čas. Popolna neorganiziranost in dolgotrajno preživljanje časa brez nadzora lahko povečata verjetnost tveganih vedenj. Starši naj zato ostajajo vključeni v življenje mladostnika – vedo naj, s kom se družijo, kje in kako preživlja čas in kako se počuti.

Posebno pozornost pa je potrebno posvetiti digitalnim zasvojenostim, ki v času počitnic pogosto pridejo bolj v ospredje. Več prostega časa lahko pomeni tudi več ur preživetih na spletu, telefonu, družbenih omrežjih in v video igrah. Otroci in mladostniki naj med počitnicami ohranjajo ravnovesje med digitalnimi vsebinami in drugimi dejavnostmi, kot so šport, druženje z vrstniki ter preživljanje časa v naravi, starši pa naj predvsem z lastnim zgledom pripomorejo k oblikovanju zdravih navad uporabe digitalnih tehnologij. Pri preprečevanju težav so ključni postavljanje jasnih meja, vnaprej dogovorjena pravila glede uporabe digitalnih medijev ter dosleden in aktiven starševski nadzor.

Tudi v družinah, kjer so prisotna jasna pravila, dober odnos in aktivna vključenost staršev, lahko pride do prvih poskusov uporabe alkohola, drog ali do prekomerne rabe digitalnih tehnologij. Zato je ključno, da se starši na takšne situacije odzovejo pravočasno – brez odlašanja, z jasnim sporočilom, pogovorom in po potrebi tudi vključitvijo strokovne pomoči. Zgodnje ukrepanje ostaja eden najpomembnejših dejavnikov preprečevanja razvoja zasvojenosti in poglobljanja težav pri mladostnikih.