

Kuidas kasvatada lapsi nii, et nad ei satuks sõltuvuste küüsi

Kadri Järv-Mändoja

Perekeskus Sina ja Mina

www.sinamina.ee

NUTISÕLTUVUS

Kas ma olen nutisõltlane?

- Sõltuvus tähendab, et mingi aine või tegevus kontrollib **tähelepanu**.
Inimene ei suuda muudele asjadele pikalt keskenduda.
 - *N: istud tööl ja pead lugema dokumenti. Raske keskenduda, sest ikka vaataks sotsiaalmeediasse jne. Sinu töö efektiivsus langeb kõvasti.*
- Kui pole tähelepanu, siis pole ka tegevused tõhusad, ei toimu õppimist ja info töötlemist nii nagu võiks.

Kas ma olen nutisõltlane?

Sõltuvus tähendab, et mul on raske rõõmu tunda elu lihtsatest asjadest.

Millest tekib nutisõltuvus?

Ajule meeldib uudsus. See paneb teda uurima ja õppima.

Uudsus vallandab aineid, mis tekitavad mõnutunde ja tõhustavad õppimist.

Millest tekib nutisõltuvus?

- Mõnutunne → suurenenud oht sõltuvuse tekkimiseks.
- Nutiseadmetes palju uut, mis tuleb lihtsalt kätte ja seega suureneb neid kasutades tõenäosus mõnutunde tekkimiseks → sõltuvusse jäämiseks.

Lapsed ja nutiseadmed

- Lapse aju on pidevas arengus → seetõttu vastuvõtlik nii heale kui ka halvale.
- Kahjulikud ained või tegevused ei lase piisavalt küpseda eluks vajalikel funktsioonidel.
 - *N: selleks, et areneks keel ja kõne tuleb lapsel suhelda päris inimestega, olla kontaktis.*
- Lapse võime ennast pidurdada ja reguleerida on kehvem, sest ajus pole selle eest vastutavad närviühendused veel valmis.
- Raskem ise ennast juhtida ja põnevaid tegevusi lõpetada.

NUTIKAD JUHISED ENNETUSEKS

- Jälgi enda ja nutiseadme suhet.
- Sinu eeskuju loeb!
- Tutvusta lapsele nutiseadmeid nii hilja kui võimalik. Laps vajab arenguks otsest kontakti oma vanemaga, mitte nutiseadmega.

Enne lapsele seadme andmist:

- Tee see eelnevalt “ohutuks” ja pane peale rakendused, millega saad lapse tegevusi jälgida.
- Tee ENDALE ja LAPSELE selgeks reeglid (kui kaua nutiseadmes olla võib ja miks), millised on ohud jne. Korda reeglid aeg ajalt üle.
- Arvesta, et laps hakkab piirangute puhul protestima ja see on normaalne (mõnuring ju toimib!). Valmista end kisaks ette ja ära anna alla.

Juhised kogu perele

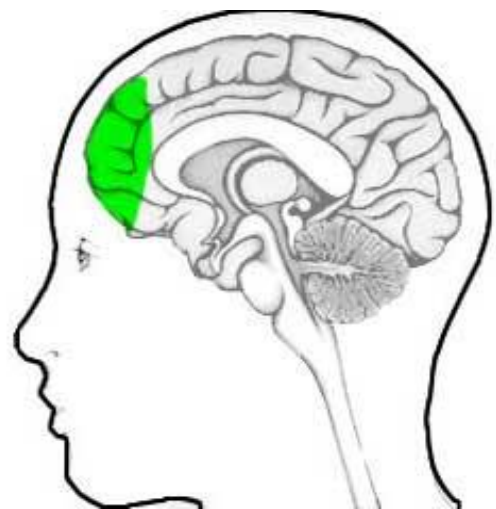
- Söögi ajal on kogu perel nutiseadmed ära pandud (pole isegi laua läheduses). Ka televiisor võiks kinni olla.

- Ära lase last magama koos nutiseadmega. Ka ise võiksid osta endale äratuskella ja jätta nutiseade voodist kaugemale.
- Keera perega koos olles oma seadmes maha kõik teavitused ja kasuta neid vaid äärmisel vajadusel. Nii saad pere jaoks olla ka emotsionaalselt kohal.

SÕLTUVUSAINED

AJU JA ALKOHOL

Prefrontaalne korteks



- Erineva info seostamine
- Otsuste tegemine
- Enesejuhtimine
- Töömälu
- Käitumise regulatsioon
- Impulsikontroll
- Planeerimine
- Abstraktne ja kriitiline mõtlemine
- Tahtejõud

Millal aju „valmis“ saab?

- Aju eesmine osa saab küpseks viimasena – alles 25 eluaastaks.
- Kiireim areng teismeeas.
- Arengu käigus aju eriti vastuvõtlik nii headele kui ka halbadele mõjutustele.

Alkohol ja Eesti

- **Iga kolmas 11-aastane on juba joonud ära pudeli õlut või siidrit**
- Iga kolmas 13-aastane olnud purjus

- Iga kolmas 15-aastane proovinud mõnda narkootikumi
- Ligi 20 % 15-aastastest Eestis on iganädalased alkoholi tarvitajad

Miks noored joovad?

Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2009/2010

- Igavus
- Ärevus
- Ajaveetmise viis
- Häbelikkus
- Stress
- Soov sobituda seltskonda
- Kättesaadav

Laste alkoholi tarvitamist mõjutavad tegurid

- Alkoholi kättesaadavus
- Eakaaslaste mõju
- Lapsevanemate suhtumine ja hoiakud
- Meedia
- **Lapsevanemate mõju on üks olulisemaid tegureid lapse**

alkoholikäitumise väljakujunemises

(Baumrind et al. 1967, 1991; Kumpfer, 1997, 2003)

- 14-aastaselt esimest korda purjusolnute hulgast 47% sattus elu jooksul sõltuvusse, peale 21-aastaselt purjus olnuist 9%

(Grant & Dawson, 1998)

JUHISED ENNETUSEKS

Millal?

- Kohe, kui laps nende teemade kohta küsima hakkab (3-4-aastaselt)
- Enne teismeea algust, mil laps on vanema antud infole vastuvõtlik.
- Enne, kui laps alkoholi või suitsu proovima hakkab.

Mis on ennetus?

- Ennetus ei ole ühekordne vestlus alkoholi ja suitsu mõjust
- Ennetus on pikaajaline lapse ja vanema vahelise usaldusliku SUHTE loomine ja hoidmine

Kuidas rääkida?

- Selgita lihtsate sõnadega, et inimesel on aju ja arutlege koos, milleks aju vaja on (saame ennast liigutada, mängida, õppida)
- Lapsena alkoholi joomine ei lase ajul areneda ja laps ei pruugi tulevikus teha kõike seda, mida ta soovib
- Räägi alkoholi ja suitsetamise mõjust korduvalt, kuid lihtsalt

Veel rääkimisest...

- Kasuta ära olukordi, mida elu pakub (tänaval purjus või suitsetavat inimest nähes)
- Väljenda oma negatiivset hoiakut laste alkoholitarbimise ja suitsetamise suhtes
- Tee lapsega kokkulepe, et ta ei tarvita sõltuvusaineid enne täisealiseks saamist
- Lapse tervise eest vastutab vanem

Kas kokkulepped tõesti peavad?

Usalduslik ja lähedane suhe aitab lapsel vanemaga tehtud kokkulepetest kinni pidada ja vastutust võtta

- Kuula last ja püüa mõista tema vajadusi
- Ära kritiseeri last

- Ole oma vajadustest rääkides aus ja siiras
- Ole lapse jaoks olemas!

Mida lapsevanem veel saab teha?

- Ära paku laste pidudel ka täiskasvanutele alkoholi
- Jäta lasteshampus parem poodi
- Kas klaaside kokku löömine on vajalik traditsioon?
- Ole lapse nähes kaine

Ja veel?

- Õpeta lapsele suhtlemisoskuseid ja „ei“ ütlemist ning ole selles ise eeskujuks
- Tunnusta oma last, kui ta endale kindlaks jääb
- Paku lapsele tegevusi, kus ta saab ennast proovile panna (näiteks trenn, huviring)
- Arutlege koos meedia ja reklaamide teemal

Aga veel?

- Hoia lapsega suhet. Tunne huvi tema tegemiste ja mõtete vastu
- Arutage koos, mida lapse sõbrad elust arvavad ja kuidas mööduvad koosviibimised
- Tunne huvi, kus laps viibib ja kas koosviibimiste juures on ka täiskasvanuid
- Tee kogukonnaga kokkuleppeid, et ühistel koosviibimistel alkoholi ei tarvitata.

Kui laps kokkulepetest kinni ei pea?

- Ole tunnete väljendamisel aus: „Mul on kahju, et sa meie kokkuleppest kinni ei pidanud“
- Kuula last hinnanguvabalt, et jõuda kokkuleppe murdmise põhjuseni
- Ära nääguta või küsitle

- Väljenda selgelt oma negatiivset hoiakut lapse alkoholi tarbimise ja suitsetamise osas
- Tee lapsega kokkulepe, et ta võib sulle peol olles helistada, kui ta näeb, et seltskond talle ei sobi
-

KARISTAMISEST

Kas karistada?

- Uuringud näitavad, et karistustel ja hirmutamisel ei ole pikemaajast mõju
- Soodustavad valetamist ja varjamist
- Rikuvad lapse ja vanema vahelist **usalduslikku suhet** ja edasised kokkulepped võivad muutuda tühisteks
- Koduse toetuse vähenedes otsitakse seda mujalt

Põnevat vaatamist ja uurimist:

- [Videoklipid „Alkohol ja aju“](#)
- [Jaan Aru nutitelefonidest](#)
- www.tarkvanem.ee
- www.narko.ee

Rakendused

- ScreenTime <https://screentimelabs.com/>
- Kidslox
https://kidslox.com/?utm_source=referral&utm_campaign=rougwydj&utm_medium=share

