

VERUM klár

Forvarnarmolar til foreldra fyrir sumarið 2025

Verum klár í sumar

Framundan er sumarið með öllum sínum ævintýrum. Í sumarfríi skólanna breytist dagskipulagið hjá börnunum okkar, ný verkefni taka við og gott er að hafa í huga að foreldraábyrgðin er upp í 18 ára aldur og fer ekki í sumarfrí.

Reykjavíkurborg var að hrinda af stað forvarnarátakinu **Verum klár** í von um að vekja samfélagið til vitundar um þær áskoranir sem blasa við í forvarnarstarfi. Lýðheilsuráð tekur undir forvarnarátakið sem er ætlað að ná til barna og ungmenna með jákvæðum og uppbyggilegum skilaboðum, en líka til foreldra og annarra mikilvægra aðila í forvarnarstarfi. Meginstefið í tilfelli foreldra er: Verum klár á því sem skiptir sköpum fyrir velsæld barna okkar og ungmenna.

Góður árangur í forvarnarstarfi síðustu áratuga hefur meðal annars náðst með samstöðu foreldra þ.e. að foreldrar tali saman, leyfi ekki eftirlitslaus samkvæmi og virði lög um

aldurstakmörk varðandi áfengi, vímuefni, nikótínnotkun og útivistartíma. Aðhald og mörk í uppeldinu alveg frá fæðingu barns eru afar mikilvæg.

Rannsóknir hafa sýnt að verndandi þættir í lífi barna og unglinga eru m.a. samverustundir fjölskyldunnar, að foreldrar fylgist með hvað börn þeirra eru að gera, hvar þau eru og með hverjum, þekki vini barna sinna og foreldra þeirra. Mikilvægt er að foreldrar unglinga taki samtalið við börnin sín um heilbrigð sambönd, samþykki og mörk. Jafnframt er verndandi að börn og unglingar séu í virkni s.s. skóla/vinnu og taki þátt í skipulögðu frístundastarfi.

Síðustu árin hefur því miður orðið bakslag, bæði hvað varðar utanumhald foreldra auk þess sem neysla vímuefna er að aukast og ofbeldi fer vaxandi.

Við viljum hvetja foreldra til að vera klár á mikilvægi þess að taka höndum saman, standa vörð um fyrrgreinda verndandi þætti og virða aldurstakmarkanir. Bæjarhátíðir og Menningarnótt eru ekki ætluð eftirlitslausum börnum og unglingum. Þegar kemur að félags- og skemmtanálífi ungmenna gegna foreldrar lykilhlutverki, bæði sem fyrirmyndir og eftirlitsaðilar. Börn sem alast upp við markaleysi eiga sjálf erfitt með að setja sjálfum sér og öðrum mörk. Rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi þess að foreldrar séu leiðandi í sínu hlutverki, setji skýr mörk og ræði til dæmis við þau hvenær og hvernig þau koma heim til sín á kvöldin.

Mikilvægt er að fylgja reglum og koma sér saman um viðmið um snjalltækja- og tölvunotkun barna. Aldurstakmark á samfélagsmiðlum er minnst 13 ára. Með því að virða aldurstakmörk er hægt að koma í veg fyrir að börn sjái eða upplifi eitthvað sem gæti haft slæm áhrif á þau. Leyfum börnum á öllum aldri að taka þátt í ævintýrum sumarsins með okkur, verum með þeim, ræðum við þau og takmörkum skjánotkun. Þau eru oft lengra komin í tækninni en við hin fullorðnu, til að mynda geta staðsetningarforrit veitt falskt öryggi þar sem hægt er að frysta staðsetningu.

Öll þurfum við að upplifa að við séum mikilvæg, að einhverjum þyki vænt um okkur og að það skipti máli hvernig okkur líði. Verum öll klár í sumar – tökum höndum saman, látum okkur málin varða og verðum öll riddarar kærleikans.

Lýðheilsuráð Reykjanesbæjar*