

**FJÖR  
HEIMAR**  
FRELSI - FJÖR - FRITIMI

15. apríl 2024

# Tökum höndum saman

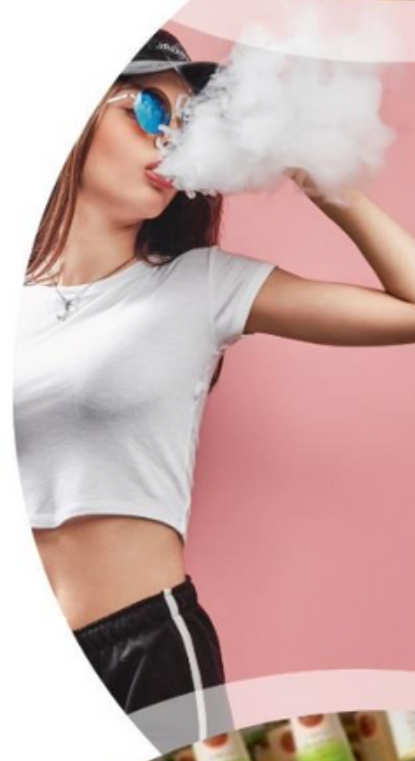
VINNUSTOFA





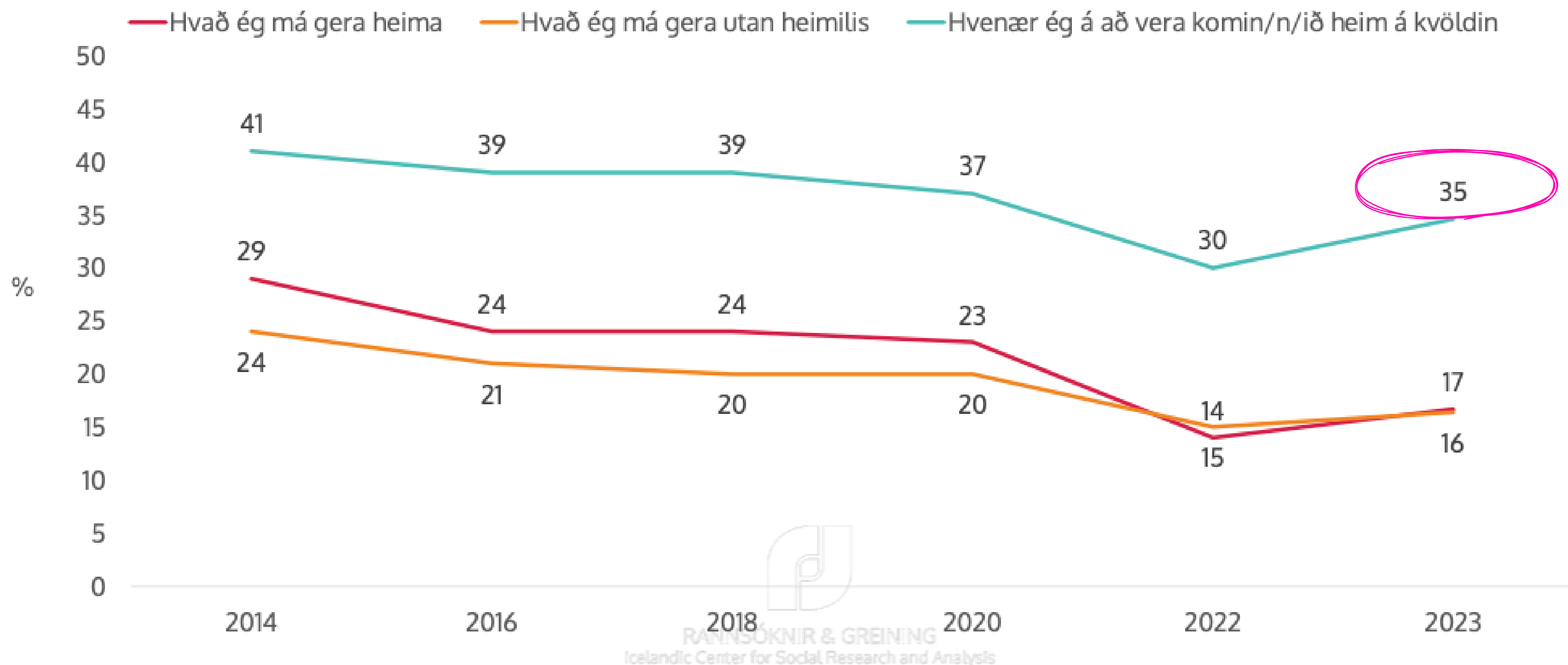
# Áskoranir

- „Nýjar“ tegundir vímuefna
- Of lítil nætursvefn
- Of mikill skjátími
- Of ung börn á samfélagsmiðlum
- Andleg vanlíðan
- Vond samskipti
- Sexting / klám



# Foreldrar mínir setja ákveðnar reglur um...

Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segir að það eigi mjög vel við um þau



# Íslenska forvarnarmódelið

## Áskoranir og stuðningsþættir

Þátttaka í skipulögðu starfi

**Frítími**

**Foreldrar**

**Einstaklingur**

**Jafningja-  
hópurinn**

**Skólinn**

Líðan í skóla, einelti, vinir

Stuðningur: umhyggja og hlýja

Eftirlit: vita með hverjum og hvar ungmenni

eru á kvöldin og um helgar

Tíma varið með foreldrum /

forráðamönnum

Eiga vini sem eru í neyslu, reykingar,

Tóbak, áfengi, ólögleg vímuefni

Hangs og án eftirlits

# ÍSLENSKA

# FORVARNARMODELIÐ

Íslenska módelið byggir á samstarfi fjölmargra aðila, t.a.m. foreldra, kennara, félagsmiðstöðva, íþróttafélaga og fleiri í nærumhverfi barna og ungmenna.

Markmiðið var að kortleggja þá félagslegu þætti sem hefðu áhrif á vímuefnanotkun ungmenna og hanna aðgerðir sem hægt væri að beita í forvarnarstarfi.

Nærsamfélagið var virkjað og leitast við að auka líkur á að ungmenni nýti tíma sinn á jákvæðan, uppbyggjandi hátt. Þetta er t.a.m. gert með því að styrkja stuðningshlutverk foreldra og skóla og fjölga tækifærum ungmenna til þess að stunda skipulagt tómstundastarf.

# FORELDRAR MÍNIR: ...

8.bekkur

9.bekkur

10.bekkur

Vita hvar ég  
er á kvöldin

75%

75%

71%

Vita með hverjum  
ég er á kvöldin

65%

68%

70%

Þekkja vini /  
vinkonur mína(r)

90%

91%

90%

Þekkja foreldra  
vina minna

75%

72%

72%

# Aðgerð 1

## Útivistartími barna og ungmenna

- 1** Virðum útivistartíma barna og ungmenna  
13–15 ára klukkan 22 á veturna 24 á sumrin  
10–12 ára klukkan 20 á veturna og 22 á sumrin

---


- 2** Virkjum foreldrasamstarfið  
Útivistartími barna eru lög í landinu en ekki viðmið sem má beygja og sveigja. Einu undantekningarnar eru ef barn/ungmenni er á leiðinni heim úr tómstundastarfi

---

- 3** Rafraenn útivistartími: Virkar alveg eins og útivistartími barna og ungmenna. Síminn fer þá á hlutlausum stað í heimilinu eftir að útivistartíma lýkur

---

- 4** Gott að hittast og gera sáttmála fyrir fjölskylduna/flokkinn/bekkin/hópinn og fara yfir með reglubundnum hætti hvort allir séu að fara eftir sáttmálanum. Ræða mikilvægi þess að minnka skjátíma seint á kvöldin



Ég vil ekki að barnið mitt  
sé eina barnið sem...

...fær ekki snjallsíma

...þarf að koma heim fyrir tilskilinn tíma

...fær ekki að nota samfélagsmiðla

...fær ekki að spila leikinn sem það vill spila

...



# Útivistartími barna og ungmenna

## Afhverju?

- 1 Útivistartími barna er besta aðferðin sem við höfum til að minnka eftirlitslaust “hangs”. Við vitum að börn og ungmenni eru mun líklegari til að sækja í áhættuhegðun seinna á kvöldin og á stöðum þar sem ekkert eftirlit er með þeim
- 2 Útivistartími barna og ungmenni er samstarfsverkefni foreldra, barna, lögreglu og opinbera aðila (félagsmiðstöðvar, skólar o.f.l.)
- 3 Rafrænn útivistartími getur haft sömu jákvæðu áhrifin og útivistartími barna hefur. Ef enginn er á netinu/úti seint á kvöldin þá er það ekki spennandi vettvangur að vera á (framboð/eftirspurn)
- 4 Ungmenni og börn eru mun líklegari til að sýna “rafræna áhættuhegðun” (horfa á klám, senda nektarmyndir og sjá myndbönd af ofbeldi seinna á kvöldin)

# Útivistartíminn - Hvað vitum við?

Nemendur sem eru úti eftir að útivistartíma lýkur:

- Sofa minna
- Líður verr andlega
- Taka síður þátt í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi
- Notað frekar vímuefni (á líka við koffín-drykki og nikótín)

# Útivistartími barna og ungmenna

## Afhverju?

- Framhald

Að virða útivistartíma barna hefur jákvæð áhrif á:

- Svefn
- Skilar meiri gæðatíma á kvöldin sem hægt er að nýta í meiri samveru foreldra og barna/ ungmenna
- Minnkar tækifæri barna til að stunda áhættuhegðun eða hanga eftirlitslaust á netinu/úti



# Skjáviðmið og rafrænn útivistartími

## Heilsuvera

- Skjárinn og börnin
- Góðar upplýsingar
- Viðmið frá Embætti landlæknis



FRÁ FJÖLMÍÐLANEFND

## VIÐMIÐ UM SKJÁNOTKUN\*

MÍN. Á DAG

### LEIKSKÓLAALDUR

60

- Aldrei skjánotkun eftir kvöldmat
- Notkun er bundin við nærveru fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

### 1. - 4. BEKKUR

- Samvera fullorðins og barns fyrir framan skjá
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

### 5. - 7. BEKKUR

120

- Skjánotkun barna er undir nánu eftirliti fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

### 8. - 10. BEKKUR

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir

### UNGMENNI

240

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir
- Skjálausir dagar eru 2x í mánuði

\*með skjá er átt við tölvur, sjónvarp og farsíma

VIRÐUM ALDURSFLOKKAMERKINGAR





# FORELDRAR/ FORSJÁRAÐILAR ERU FYRIRMYNDIR BARNNA SINNA

- HUGA AÐ EIGIN SKJÁNOTKUN ÞEGAR REGLUR UM SKJÁNOTKUN BARNNA OG UNGMENNA ERU SETTAR
- Á ábyrgð foreldra hversu mikil skjánotkun er á heimilinu

# Aðgerð 2

## Virkni, íþróttir og/eða tómstundir



- Að athöfnin, hegðunin eða starfsemin sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. Kjarni tómstunda má segja að felist í vellíðan og aukningu á lífsgæðum (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).
- Börn og ungmenni nýti frítíma sinn á uppbyggilegan hátt – FORVÖRN
- Þátttaka í tómstundum getur oft verið besta leiðin til að hitta fólk og eignast vini
- Tómstundir eru eitthvað sem fólki finnst skemmtilegt að gera eða veitir fólki lífshamingju
- Félagslegur og persónulegur ávinningur af tómstundastarfi er mikill því það mótar einstaklinginn og hann getur átt auðveldara með að taka þátt í samfélaginu.

# Aðgerð 2

## Virkni, íþróttir og/eða tómstundir



- Góð tómstund/virkni:
  - Byggir grunninn sinn á uppeldislegum gildum og er framkvæmt í öruggu rými með fullorðinni fyrirmynd eða leiðbeinanda.
  - Íþróttastarf, skipulagt tómstundastarf (Félagsmiðstöð, Skátar, KFUMK, Ungliðastarf Björgunarsveitanna, Tónlistarnám, Rafíþróttir)
  - Gæðatími með foreldrum
- Vond tómstund/Virkni
  - Eftirlitslausir hittingar seint á kvöldin með jafnöldrum.
  - Tómstundir sem ýta undir einangrun - hámhorf, tölvuleikir án samveru, samfélagsmiðlar o.s.frv.

# Aðgerð 2

Virkni, íþróttir og/eða tómstundir



**Hvað er í boði?**

<https://www.fristundir.is/>



# Aðgerð 3

## Foreldrarölt



### Markmið

- FORVÖRN
- Hlúa að verndandi þáttum og lágmarkaáhrif áhættuþátta í umhverfi ungmenna
- Skapa aðstæður þar sem ungmenni geta notið æsku sinnar í öruggu umhverfi

### Tilgangur

- Kortleggja ungmennahópinn og fá rétta sýn á t.d. fjölda þeirra sem eru úti eftir að útivistartíma lýkur og/eða eru farin að sýna áhættuhegðun

# Aðgerð 3

## Foreldrarölt



### Frankvæmd

- Að foreldrar í viðkomandi hverfi taki sig saman og fari út á röltið. 2-3 saman í 1-2 klukkustundir eftir að útivistartíma barna lýkur.

### Stuðningur

- Við getum stutt við þessa hópa með því að veita ykkur stað til að hittast saman, búa til verkferla og halda utan um skýrslur og hitta hópinn reglulega



# UMRÆÐUR

# Við erum hér til staðar fyrir ykkur!

Hafnargata 88

[fjorheimar@reykjanesbaer.is](mailto:fjorheimar@reykjanesbaer.is)





# TAKK FYRIR OKKUR!

Spurningar?